દિકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—નસીબનું નખોદ વળવું.

સુધારા વધારા સાથની આવૃતિ ત્રીજી.

લખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરેસ્તો—મરહુમ પ્રાણીના બાળક—જીંદગીનું બળ—ગુપ્ત મનશકિતની મહાન શોધો—મોતનો ભેદ—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેરતાર યોજના—The greatest Discovery of Psychology–Changing Status of the Orient. વિગેરેના કર્તા.

કીંમત—રૂ. ૧-૪-૦.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વોરા બજાર, કોટ, મુંબઇ.

દિકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીના જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

સુધારા વધારા સાથની આવૃતિ ત્રીજી.

લખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરેસ્તો—મરજી પ્રમાણેના બાળક—બંદગીનું બળ—ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો—મોતનો ભેદ—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્તાર યોજના—The greatest Discovery of Psychology—Changing Status of the Orient. વિગેરેના કર્તા.

કીંમત—રૂ. ૧-૪-૦.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વોરા બજાર, કોટ, મુંબઇ.

Printed by P. C. Appoo, at The New Art Printing Press, No. 20[illegible]-226,
Mapla's Compound, Bora Bazar, Fort, and Published by
M. J. Karani, 220, Bora Bazar, Fart, BOMBAY

3rd Edition

Jan. 1, 1931



અર્પણ પત્ર.



મારા માબાપની ઉમદા

સેવાની પિછાણ તરીકે

આ પુસ્તક તેઓને

આશીશ સાથે

અર્પણ

કરૂં છું.



એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.



		કીંમત.
		રૂ. આ. પૈ.
(૧)	દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ. ...	૧—૦—૦
(૨)	સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો—બીને માટે જોઇતું મુખ્ય જ્ઞાન ૫૦૦ પાનાનું	૩—૦—૦
(૩)	મરજી પ્રમાણેના બાળક,—જોઇયે તો છોકરો કે છોકરી, તંદરોસ્ત ખુબસુરત, બુદ્ધિમાન બાળક, પેદા કરવાની વિદ્યા	૨—૦—૦
(૪)	બંદગીનું બળ—બંદગીના મળેલા જાણવા લાયક જવાબો	૧—૦—૦
(૫)	ગુપ્ત મનશકિતની મહાન શોધો—જે વડે માણસ દુ:ખ દરદ, મોત અને નસીબ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે	૦—૧૨—૦
(૬)	મોતનો ભેદ, ગુજરેલાંની દુન્યા—રૂહોના સંદેશા, (૧૨ ચીત્રો સાથે)...	૨—૦—૦

મળવાનું ઠેકાણું :—

મેસર્સ જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ.

સાંકળીયું.

—:૦:—

દીબાચો.



મા બાપોને ચેતવણી.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃતિની ૧૦૦૦ નકલ થોડા મહિનામાં ખપી ગયલી હોવાથી અને લોકોને ઘણીજ પસંદ પડવાથી ત્યારબાદ સુધારા-વધારા સાથની બીજી આવૃતિ તરત છપાવવામાં આવી અને તે પણ ટુંક અરસામાં વેચાઇ ગઇ તેથી આ તેની ત્રીજી આવૃતિ બાહેર પાડી છે અને એ પુસ્તકમાં કેટલીક તબીબી બાબદ આવે છે, તેથી એક તબીબ પાસે એ પુસ્તકની તપાસ કરાવી છે અને પછીજ છપાવી છે; માટે તબીબી બાબતમાં કોઇ રીતની ફીકર રાખવી નહીં.

જ્યારે એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના શરીરના ભાગો ખીલવા માંડે છે, જનન અવયવો ખીલવા માંડે છે અને તેમાંથી દસતાન વહે છે અને તેણીને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. શરીરની અને મનની આવી સ્થિતિ વખતે જો તેણીને આવી **નવી હાલતને** માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મળતું નથી તો કુદરતી રીતે તેણી પહેલાં સ્વબિગાડ (Self Pollution) યાને પોતાને હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાળી કરે છે, એ અવયવને બિગાડે છે અને તેથી દસ્તાનના, ગર્ભસ્થાનના અને મનના ઘણાક દરદોનાં ભોગ થાય છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઇનું, ઓલાદનું, સંસારનું અને ભવિષ્યનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young women*, whose

errors and infirmities would in all human probabilities, never have occured, had their parents or some intelligent freind in early life instructed them in what every child should know as soon as is able to understand—the uses of the sexual organs."

આ બાબદ વિષે જાણીતો ડોકટર આર. ટી. ટ્રૉલ, એમ, ડી. લખે છે કે "હજારો પાયમાલ થયલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયલી ઓરતોની હકીકત તપાસવાની મારે દુઃખદાયક ફરજો બજાવવી પડે છે. જો માબાપો અથવા કોઇ કુશળ મિત્રોએ તેઓને શરૂઆતમાંજ ખાનગી અવયવનો સદ ઉપયોગ વિષે શિખવ્યું હતે, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવશ્યનું છે, તો તેઓને ગંભીર ભુલો કરી આવી માઠી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતે નહીં"

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા ઉપયોગી અને કીમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનું બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનું પવિત્ર કાર્યને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જુવાન છોકરીઓને તે તે વિષેનું જરૂરી જ્ઞાન મળતુ નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારો અને સંગતથી બગાડે છે અને અનેક દુઃખ દરદોનાં ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી બીનઉપયોગી બાબદનો બોજો છોકરીઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે, જયારે આ અગત્યની બાબદનું જ્ઞાન આપવાને શિક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતાં નથી અને પાછળથી બીચારાં નાદાન અને બીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાંથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદનામ કરવામાં આવે છે.

કેટલાકોનુ કહેવું એવું છે કે એ બાબદનું જ્ઞાન છોકરાંઓને આપવું ફાયદાકારક નથી, કારણ ઘણાકો એ બદીઓ વિષે જાણુતા

નથી, તેઓની આવી રીતે આંખ કરી તેઓની અંદર કવખતે આવા જાતિ સંબંધિ વિચારો પેદા કરી તેઓમાં બગાડો કરવા જેવું છે. આ વાંધો ભુલભરેલો છે, કારણ હવે જમાનો બદલાયો છે. આગલા જમાનામાં છોકરાંઓ ઉપર માબાપનો ઘણો અંકુશ હતો. છોકરીઓને તેઓનાં માબાપો પોતાની નજર અને દેખરેખ આગળ રાખતા હતા. તેઓ આખો વખત ઘરનાં કામકાજમાં દીવસ કહાડતાં હતા, બંદગી કરતાં હતાં અને ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં હત અને બહાર ફરવા હરવાની તેમજ અંજાણ્યાં માણસો સાથે ભેલાવાની છુટ આપતા ન હતા, ઉપરાંત નાની ઉમરમાં છોકરીઓનાં લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. તેવા જમાનામાં આવાં જ્ઞાનની ખાસ જરૂર પડતી ન હતી, પણ હાલના છકેલ છુટાપણાંના જમાનામાં શું જોઇયે છીયે?

છોકરીઓને નિશાળમાં જવું પડે છે, ત્યાં ખરાબ છોકરાંઓ સાથે ભેળાવું પડે છે, જેઓથી ઘણી ખાનગી બદીઓ શીખે છે. વળી નાની વયથી તેઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં વખત પસાર કરતાં નથી, ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં નથી, ધર્મના પુસ્તક વાંચતાં નથી, પણ હુવસ ઉશકેરે એવી "નોવેલ" વાતોની ચોપડીઓ વાંચે છે, જેથી તેઓમાં જાતિ સંબંધી બુરા વિચારો દાખલ થાય છે. વળી ઘણાક માબાપો પોતાની છોકરી ઉપર જાતી દેખરેખ રાખતાં નથી પણ બદખવાસના નોકરોને સોંપે છે, તેઓ સાથે ભેળાવા દે છે અને અનેક વખત આવા નોકરો આ નાદાન છોકરીઓને આડા રસ્તા શિખવે છે.

વળી નાદાન છોકરીઓ કોલેજોમાં શીખવા જાય છે ત્યાં જુવાનો સાથે ભેળાય છે, માબાપો છોકરીઓને એકલી ફરવા જવા દે છે ત્યાં કેટલાક ખરાબ છોકરાઓની દોસ્તી કરે છે. વળી કેટલાક ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન કરનારા નાટકો અને સીનેમામાં વારંવાર જાય છે, જેથી પણ વિચારો બગડે છે. કેટલીક છોકરીઓ નાની વયથી ગરીબાઇને લીધે શીક્ષકો થાય છે, અથવા તો વર્ક કલાસમાં જાય છે જ્યાં બીજાંઓનાં સંબંધમાં આવતાં બગડે છે. વળી ઘણીક છોકરીઓને

હાલમાં જલદી પરણવાને બની શકતું નથી તેથી પણ તેઓના વિચારો બગડે છે. આવી રીતનો જમાનો આવ્યો છે અને જો આપણે હાલની છોકરીઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળાણનું બારીકીથી અવલોકન કરીશું તો માલમ પડશે કે તેઓ દરેક, નાની વયથી એટલે ૧૧–૧૨ વર્ષની ઉમરથીજ સ્વબિગાડ વિષે જાણે છે. કેટલીકોમાં આ બદી ઘણી થોડી હોય છે જ્યારે ઘણીકોમાં વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરમાં ઘણો બીગાડો થયલો માલમ પડે છે. તેથી માબાપોએ એમ સમજવું નહીં કે હાલની છોકરીઓ આવી બદી વિષે જાણતી નથી, સર્વે છોકરીઓ જાણે છે, તેઓ કાંઇ નવું શીખવાનાં નથી. તેઓ નાદાન વયને લીધે જે જાણતાં નથી તે એજ કે આવી બદીથી એક છોકરીના શરીરની અને નસીબની કેટલી હદ સુધી પાયમાલી થાય છે. જો આવી કુટેવથી થતી આ પ્રકારની પાયમાલીના જોખમો તેઓની આગળ તેઓમાં બગાડો થાય તે અગાઉ રજુ કરવામાં આવે તો તેઓને આ પ્રકારની ખરાબીમાં ફસતાં પહેલાંથી અટકાવી શકાય છે, માટે આ પુસ્તક દરેક માબાપે કાંઇભી શક વગર પોતાની છોકરી ૧૧–૧૨ વર્ષની અથવા તેથી મોટી ઉમરની હોય તો તુરત તેઓને આપવી જેથી તેઓને ખરાબ થતાં અટકાવી શકાશે. પણ માબાપો જો ૧૧–૧૨ વર્ષની ઉમર પસાર થવા દઇ મોટી ઉમર સુધી આવાં પુસ્તકો તેઓના હાથમાં મુકશે નહીં તો તેઓ મોટી ભુલ કરશે, તેઓ પોતાની છોકરીઓની પાયમાલી થયા પછી શું કરી શકશે? માટે જેમ જલદીથી તેઓને આવી ચોપડી અપાય તેમ આપવી.

કુટેવ પારખવાની રીતઃ—જો કોઇ છોકરી ૧૧–૧૨ વર્ષની વયે માસીક માંદગી અથવા દસતાનના મરજથી પીડાતી માલમ પડે, જો તેણીનું ભેજું ચકભમ થતું માલમ પડે, જો તેણીના ગાલ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળતા માલમ પડે, આંખની આસપાસના ભાગ ઉપર કાળાં કુંડાળાં જણાય, વારંવાર બીમાર પડતી હોય, કબજીઆત અથવા બદહજમી લાગુ પડતી હોય, યાદદાસ્ત શકિત કમી થતી માલમ પડે,

ગમગીન, કુજરાપણું, અને ચીરડાઉ સ્વભાવ માલમ પડે તો તુરતજ આ પુસ્તક આવી છોકરીને આપવું. આથી તેણીને આવી કુટેવમાંથી બચાવી શકાશે અને થોડા વખતમાં તેણીને તંદરોસ્ત થયલી જોશો.

આ પુસ્તકની નેમ:—ઘણીક માતાઓ આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાની છોકરી સાથે વાતચિત કરતાં અચકાય છે તેથી એક માતા પોતાની દીકરીને ખાનગીમાં સલાહ આપતી હોય તેવીજ ઢપે આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. અને તે ઘણી સંભાળથી લખવામાં આવ્યું છે જેથી દરેક છોકરીને વખતસર જરૂરજોગું જ્ઞાન મળશે, બદી અને દુ:ખ દરદોથી બચાવશે અને મનમાં ઉમદા ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરશે, બદ વિચારોથી, કુટેવથી, બદ સોબતથી, અને જુવાનીની જાળમાંથી ફસતી બચાવી શકાશે. માટે દરેક માતાએ કાંઇબી અંદેશા વગર પોતાની દિકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની હોય અથવા તેથી વધુ વર્ષની **મોટી હોય** તોપણ તેણીને બનતી ઉતાવળે આપવી. દરેક માતાએ પહેલાં એ પુસ્તક પોતે વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાની દિકરીને આપવું જેથી તેણીને વધારે ફાયદો કરી શકશે. કારણ નાની છોકરીને જો કોઇ બાબદ સમજ ન પડે તો તમો તેણીને સમજાવી પણ શકશો.

છોકરાઓ માટે પણ આવુંજ ખાસ પુસ્તક **"દિકરાને બાપની ખાનગી સલાહ"** નામનું કહાડવામાં આવ્યું છે, જે દરેક માતાએ પોતાના દિકરાને આપવાની તાકીદ રાખવી.

તારદેવ
તા. ૧-૧-૩૧.

બેહેમન સો. બનાજી
કર્તા.

જેહાંગીર કરાણીનાં પારસી પહેલવાનોનાં નામાઓ.

"આપણી પાસે આપણા વડીલોના મહાન કામો દર્શાવનારા ગ્રંથો આપણી અમુલ્યમીરાસ છે, જે કિંમતી જવાહીરોના અખુટ ખજાના સાથે સરખાવી શકાય. આપણે કોણ છીએ, કઇ મહાન, કીર્તિવંત, તેજસ્વી, અને પવિત્ર પ્રજાના વારસો છીએ તેનું સાચું ભાન કરાવી તેઓ આપણા રોમેરોમમાં અને અણુએ અણુમાં ખરૂં પારસી-જરતોસ્તીપણું જાગૃત કરે છે; માટે આપણા જરતોસ્તીઓએ આપણા પોતાના પુર્વજોના ઇતિહાસથી વાકેફગાર થવુંજ જોઇએ. અને જો આપણેતેમ નહિ કરીએ તો આપણું પારસી જરતોસ્તી હોવું વ્યર્થ છે."

૧. ફ્રામર્ઝ નામું—કીં. રૂ. બે.

મી૦ રૂસ્તમ દસ્તુર દીનશાહની કલમથી લખાયલા "ઇરાનના ઇતિહાસ" ઉપરના ૧૬ પેજના નિબંધ, તવારીખ અને નામાઓના સંબંધમાં વાસ્તવીક દલીલો સહીત લખાયલા અભ્યાસ કરવાજોગ દિબાચા સાથે.

૨. કેરશાસ્પ નામું—કીં. રૂ. હુડી.

૩. દારાબ નામું—કીં. રૂ. સવા.—આ બંને નામાઓમાં વિદ્વાન એકમાર્ગી સ્કૉલર મી૦ બમનજી ન. ધાભર એમ. એ. ની કલમથી ફુટ-નોટ અને દિબાચા આપ્યા છે, જે પણ ઇરાનની તવારીખપર અજવાળું નાખવા જેવા છે.

૪. રૂસ્તમ નામું-કીં. રૂ. બે.—વિદ્વાન સ્કૉલર શમ્શ-ઉલ-ઑલમા ડૉ૦ જીવનજી જ. મોદીની કાબેલકલમથી શાહનામા અને બીજા હૈયાત ઇતિહાસીક કાબેલ સત્તાદાર પુસ્તકોના આધારે લખાયલી આ જેહાં પહેલવાનની રસીલી તવારીખ.

૧. "અર્દા વિરાફ નામુ"—તે સાથે "ગોશ્તે ફ્રયાનો" "હાદોખ્ત નૂસ્ક" અને "એકવીસ નૂસ્ક" એ ત્રણ કેતાબો સાથે આપવામાં આવી છે. કીંમત રૂ. એક.

મર્હુમ શાયર રૂસ્તમ ઇરાનીની ઇતીહાસીક નૉવેલ

ગુલ શીરીના ઇરાનની છેલ્લી શાહજાદી.

ઇરાનના ઇતીહાસને આધારે લખાયલી આ એકલી નોવેલના લેખક **મર્હુમ શાયર રૂસ્તમ ઇરાની** પોતાના વખતના એક ચુનંદા શાહેર, મહાન કલમકશ વિદ્વાન હતા, અને તેમની રસીલી કલમે અનેક મનરંજક પુસ્તકો બાહેર પડયાં હતાં, જેમાં ઇરાની ઇતીહાસીક પ્લૉટ ધરાવતું આ નોવેલ એકજ હતું.

મી૦ જેહાંગીર માણેકજી દેશાઇ એમ. એ. ની અભ્યાસી કલમે પ્રસ્તાવના અને **"પારસી-ઇસ્લામી સંબંધ"** વિષે હાલના ઇરાની મામલા સંબંધી ઘણો ઉપયોગી વિષય આપ્યો છે, જે ઇરાનના હાલના સવાલ ઉપર કંઇક અજવાળું નાખી શકશે.

આરબ હુમલાથી યજદેજર્દ શેહરીયારને જે કમનસીબ ફટકો પડયો ત્યાર બાદ પણ ઇરાનને સદંતર પાયમાલ થતું બચાવા અને ઇરાની શહેનશાહત ફરી બરપા કરવા જે કોશેશો થઇ હતી તેનું ઇતીહાસીક દાસ્તાન-ઇતીહાસીક સહાદતો સાથે આ રસીલી નોવેલમાં આપ્યું છે. ઇરાની વડા દસ્તુર દાદની બાહોશી, તેની પવિત્રાઇ, તેનું રમલ-ઇલમ-જોતીશ ઇતીહાસ વિગેરેનું અપૂર્વ જ્ઞાન, તેની બહાદુરી અને લડાયક હીંમત અને બાહોશી વિગેરેનું રસીલું બ્યાન વાંચતાં કદીમ ઇરાની દસ્તુરજાદાઓમાં કેટલી તાકાત, બાહોશી અને શકિત હતી તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવશે. ઇરાની જાહોજલાલીની નિશાની જેવાં આ પ્રકારના સાહિત્ય પ્રગટ કરવાના અમારા ખરચાલુ સહાસને ઉતેજનના આશરાથી નવાજવાની જરથોસ્તી ધીરકાને અમારી અર્જ છે.

કીંમત રૂપ્યો દોહોડ.

જેહાંગીર કરાણીવાળી

નવી અરેબ્યન નાઇટ્સ.

પુસ્તક ૧ લું અને ૨ જું.

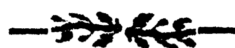
જેમાં ૧૫૫ ચિત્રો સાથે ૫૮ વાર્તાઓ આપી છે. દુનિયાની અનેક ભાષાઓમાં તરજુમો થયલી આ કેતાબ સર્વે ઠેકાણે ઘણીજ માનીતિ થઇ પડી છે. એમાં વાર્તાઓનો ભંડાર ભરેલો છે, અને તે અતિશય રસીલી અને વાંચવાજોગ છે, એ એટલી તો જાણીતી બીના છે કે તે માટે વધુ ભલામણુની જરૂર રહેતી નથી. ગુજરાતી ભાષામાં એની અનેક આવૃતિઓ નિકળી છે, જેમાં સરળ અને રસાલી ભાષામાં **જેહાંગીર કરાણી-વાળી અરેબ્યન નાઇટ્સ** ઘણી વખણાઇ હતી અને તેની છેલ્લી આવૃતિ ખપી જવા પછી તેની માંગણી ચાલુ રહેવાથી મોટા ખરચે ચિત્રો સાથની આ **ચોથી આવૃતિ** બાહેર પાડી છે.

રૉયલ ઑકટેવો, ચોપાનિયાનાં કદનાં લગભગ ૯૦૦ પાનાનાં ૧૫૫ ચિત્રો સાથનાં પુલ કલૉથ બંને વાલ્યુમોની કીંમત ખાસો અમને સવળ પડે કરી

બન્ને વાલ્યમનાં ભેગા દળદાર પોઠાના રૂ. ૬॥

રાખી છે, તેથી સાહિત્યના શોખીન સજ્જનોને આ સાહસને દરેક ઉત્તેજન આપવાની ખાસ અરજ છે.

દિકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.



પ્રકરણ ૧ લું.

અમૂલ્ય ખાનગી સલાહ.

મારી વહાલી દિકરી,

તું જીંદગીની સફરમાં એવા તબકા ઉપર આવી છે કે જે વખતે મોટા તોફાની મોજાઓ અને છુપાઇ રહેલા ખડકો, જો તારી કીસ્તી અથવા સ્ટીમરનું સુકાન બરાબર રાખ્યું નહીં તો અફળીને ભાંગીને ટુકડે ટુકડા કરી નાખશે. આ મોજા તે જુવાનીના બદ જુસ્સા છે અને છુપા ખડકો તે છુપા દુર્ગુણો છે, જે ઉપર જો આ તારી જુવાનીના વખતમાં કાબુ રાખશે નહીં તો આ તારી જીંદગીની સફર પાયમાલીમાં અને હીનપસ્તીમાં કહાડવામાં આવશે. માટે મારી દિકરી, આ જીંદગીની સફર સહીસલામત પાર પડે તે માટે આ અમૂલ્ય ખાનગી સલાહ વડે જુવાનીના બદ જુસ્સાઓ અને છુપા દુર્ગુણો કેવા પ્રકારના છે અને તેઓ ઉપર કેમ કાબુ રાખવો તે જણાવાની ખાસ મતલબ છે. અને જો આ મારી સલાહ ઉપર અમલ કરશે તો તારી જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કરમાઇ જતો અટકાવશે, જેથી તે પુર બહારમાં ખીલવા પામશે અને તેનો પમરાટ ચોતરફ ફેલાવી શકશે, યાને તારી આખી જીંદગી તંદરોસ્ત અને પવિત્ર સ્ત્રી તરીકે ગુજારી શકશે અને ઉમદા ખવાસનાં અને તંદરોસ્ત ફરઝંદોની માતા થવાને નસીબવાન થશે.

અફસોસ! ઘણીક છોકરીઓને આવી ખાનગી સલાહ સવખતે મળેલી ન હોવાથી કમનસીબે તેઓએ પોતાની તંદરોસ્તીના પાયમાલી કીધી છે અને પોતાની મનની અને તનની પવિત્રાઇ ખોહી બેઠી છે.

પરણ્યા પછી કેટલીકો છોકરાં વગરની અને દુઃખી સંસારી જીંદગી ગુજારે છે. આવી પાયામાલ થયલી થોડીક છોકરીઓના દાખલાઓ તારી સનમુખ હું રજુ કરીશ તે ખુબ સંભાળથી ધ્યાનમાં રાખજે અને તારાં ભલાંને માટે જે અમૂલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર:—હવે તું જુવાનીના તબકકા ઉપર આવી છે અને તારા શરીરમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જાણી શકે છે. તારૂં શરીર ખીલવા માંડયું છે. છાતીના અવયવ ખીલતા જાય છે કે જેથી તારાં બાળકને તે વડે દુધ આપી શકશે. ગર્ભસ્થાન પણ ખીલવા માંડયું છે કે જેમાં તું બાળકનું પોષણ કરી શકે. ટુંકમાં કહીયે તો તને ભવિષ્યની માતા બનાવવા હાલમાં કુદરત તારાં શરીરમાં ચોકકસ ફેરફાર કરે છે. તો તે વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, નહીંતો માતા થતી વખતે તને ઘણું દુઃખ ખમવું પડશે.

તારાં શરીરમાં જે ઘણોજ અગત્યનો નવો ફેરફાર થતો તું જોય છે તે એજ કે દર મહિને ત્રણ ચાર દીવસ સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી પીશાબ કરવાના ભાગ આગળથી લોહી વહે છે જેને દસ્તાન કહેવામાં આવે છે અને એ ત્રણ ચાર દીવસને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહેવામાં આવે છે. ૧૧, થી ૧૩ વરસની છોકરી થતાં તે માસીક માંદગી ભોગવે છે. આ બાબતમાં તને ખાસ સલાહ આપવાની જરૂર છે. કારણ એ વખતે જો એક છોકરી ચોકસ રીતની સંભાળ રાખતી નથી તો તે પોતાની તંદોરસ્તી બગાડે છે અને ઘણાંક દુઃખ દરદોની ભોગ થાય છે.

મનમાં થતો ફેરફાર:—જ્યારે એક છોકરી માસીક માંદગી ભોગવતી થાય છે કે તેણીનાં મનમાં પણ ફેરફાર થવા માંડે છે. હવે તેને સામી જાતીના યાને મરદના વિચાર આવે છે, અને તેઓ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી તો મરદ સાથે બગડવાના વિચારો આવે છે અને એક

છોકરી પોતાનાં મનને અને શરીરને અપવિત્ર કરે છે. પહેલાં તે છોકરી સ્વબિગાડ (self-pollution) કરે છે, યાને પોતાના હાથ વડે અથવા બીજી ચીજો વડે છુપા અવયવ સાથે અટકચાલી કરે છે, જેથી ઘણાં દુ:ખ દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. માટે આ બાબદ ઉપર પણ તને ખાનગી સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મારી જીંદગીની મુખ્ય નેમ એ છે જે તું મારી દીકરી મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે "હું મરદ જાતી તરફ હમેશાં નેક રહી છું. કોઇબી પારકા મરદને મારા હવસથી બગાડયો નથી, અને મારા ધણી તરફ હમેશાં પતિવૃતા યાને વફાદાર રહી છું." આવી પવિત્ર જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રી અને મરદને કુદરતે શા માટે પેદા કીધાં છે, તેઓનો એકેક સાથનો પવિત્ર સંબંધ કેવો હોવો જોઇએ, સંસારમાં તેઓનું કાર્ય કેવું હોવું જોઇએ એ વિષે તને જે ઉપયોગી સલાહ આપવામાં આવે છે તે ઉપર અમલ કરવાની તારી પવિત્ર ફરજ સમજવાને શક્તિવાન થાય એવી હું તે કીરતાર પાસે દુવા ગુજારૂં છું.

પ્રકરણ ૨ જું.

ખીલતી જુવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ.

મારી દિકરી, ઘણીક છોકરીઓને જ્યારે ઉમરમાં આવતાં ખાનગી સલાહ મળતી નથી તો તેઓ પોતાની ખીલતી જુવાની કરમાવી નાંખે છે અને ઘણાંક દુ:ખ દરદોની ભોગ થઇ પડે છે.

જે પ્રમાણે ફુલોની પહેલાં કળી (Bud) થાય છે અને તેમાંથી ફુલ ખીલી નિકળે છે, પણ જો આ ખીલતી કળીને અડચણ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી ફુલ ખીલી શકતું નથી અને ખીલતી કળી કરમાઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે એક છોકરી ૧૨) વર્ષની ઉમરની થાય છે કે તે ખીલતા ફુલની કળી મીસાલે છે. આ વર્ષ પછીના બીજાં

ચારથી પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી એક ખીલતાં ફુલ માફક પોતાની પુર જવાની ખીલવી શકે છે. અને તેણીના ભવિષ્યની તંદરોસ્તી, સદગુણો, અને સુખનો સર્વે આધાર આ ખીલતી જવાનીના ચાર પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી કેવી જીંદગી ગુજારે છે તેની ઉપર રહે છે.

જનન અવયવો.

એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨) વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેણીના જનન અવયવો યાને બાળકને જન્મ આપવાના અવયવો ખીલવા માંડે છે. આ ખીલતા જનન અવયવો વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એ વખતે જો એક છોકરી પવિત્ર જીંદગી ગુજારે છે, શરીર અને મનને સ્વચ્છ રાખે છે અને સ્વચ્છ ખોરાક, સાદો પોશાક, અંગકસરત અને રીતી નીતિથી જીંદગી ગુજારે છે તો તેણી એક તંદરોસ્ત, ખુબસુરત, સદગુણી અને સુખી સ્ત્રી તરીકે ખીલી નીકળે છે.

ગર્ભાશય—જનન અવયવોમાં પહેલો આ અવયવ ખીલવા માંડે છે તે **ગર્ભાશય** (Womb) છે. ગર્ભાશયની બે બાજુએ બદામ અથવા નાના પંખીના ઇંડાના આકારના બે અવયવો છે જેને સ્ત્રી અંડ (Ovary) કહે છે. આ ગર્ભાશય બે હોય છે. એક ગર્ભસ્થાન (Womb) ની જમણી બાજુ અને બીજો તેની ડાબી બાજુએ હોય છે. મરદોનાં આવાજ બે ગોળી જેવા અવયવ શરીરની બહાર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓને આવા ગોળી જેવા અવયવ પેટમાં અંદર હોય છે. આ દરેક ગર્ભાશય આગલથી એક નળી (Fellopian Tubes) પસાર થાય છે અને ગર્ભસ્થાનમાં જોડાય છે. આ ગર્ભાશયો લગભગ ૧ાા ઇંચ જેટલા મોટા હોય છે. આ અવયવોને ગર્ભાશય કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ કે એઓમાંથી ગર્ભ (Ova) અથવા ઇંડાં (eggs) ઉત્પન્ન થાય છે અને પેલી નળીઓ વડે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે. આ ગર્ભ અથવા મનુષ્ય ઇંડાં $\frac{1}{120}$ ઇન્ચ જેટલાં બારીક હોય છે. આ ગર્ભાશયો વર્ષો સુધી એક છોકરીમાં મંદ હાલતમાં પડી રહે છે, પણ જ્યારે એક

છોકરી ૧૦) વર્ષની થાય છે કે એ અવયવોમાં લોહી ફરવા માંડે છે. જ્યારે આ ગર્ભાશય બરાબર ખીલે છે ત્યારે તે સાથે ગર્ભસ્થાન પણ ખીલે છે અને તેમાં દર મહિને જમાવ થયલું લોહી અથવા દસ્તાન બહાર નીકળી જાય છે જેને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહે છે. પણ આ ઉમરે ગર્ભસ્થાન ઘણુંજ નાજુક હાલતમાં રહે છે. એ વખતે આ ગર્ભસ્થાન જે બંધનો સાથ જોડાયલું હોય છે અથવા જે બંધનો (Ligaments) ઉપર ટીંગાયું હોય છે તે કેટલીક વેળા ઢીલાં થઇ જાય છે અને પાકટ અને મજબુત થયલાં હોતાં નથી તેથી એ વખતે જો એક છોકરી અટકચાલી કરે છે તો તે છોકરી હંમેશની દુઃખી થાય છે અને બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

મારી દિકરી આ સર્વે જોખમો તને દેખાડવા માટેજ આવા ખુલાસાની ખાસ જરૂર છે.

આ ગર્ભાશયો અથવા ગોળી જેવા અવયવોમાંથી દર મહિને ઉપર જણાવ્યા મુજબનાં બારીક ઇંડાં અથવા ગર્ભ નિકળે છે જે પેલી નળી વડે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં દાખલ થાય છે અને અડકાવા અથવા માસીક માંદગીને વખતે જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દસ્તાન અથવા લોહી એકઠું થાય છે અને બહાર નિકળે છે તે વખતે આ ઇંડાં પણ બહાર નિકળી જાય છે. પણ પરણ્યા પછી ભરથારની સંગતમાં આવતાં તેનામાંથી નિકળતાં બીજ સાથે આ ઇંડાં એકેકમાં આમેજ થાય છે ત્યારેજ બાળક પેદા થાય છે અને એ ઇંડાં ગર્ભસ્થાનમાં રહે છે અને તે વખતે માસીક માંદગી અથવા અડકાવાનું બંધ થઇ જાય છે. ગર્ભસ્થાનનું મોહ પણ બંધ થઇ જાય છે.

આ ગર્ભાશયો ઘણા નાજુક બંધન વડે ટીંગાયલાં હોય છે, માટે ઘણી સંભાળની ખાસ જરૂર છે. જાણીતો તબીબ Dr. W. K. Howard, M. D. જણાવે છે કે "These are sensitive to all movements of the body and to your emotions. Anger, outbursts of indignation and wrong

reading, all these produce an effect upon the ovaries, especially so when your period is in full activity" મારી દિકરી આ જાણીતો ડોકટર શું કહે છે તે સંભાળથી ધ્યાનમાં રાખજે. એ તબીબ જણાવે છે કે આ ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ ઉપર શરીરની દરેક હીલચાલ અને લાગણીઓની અસર થાય છે. ગુસ્સો, ખીજવાતનો ઉભરો અને ખરાબ વાંચણોની સર્વે અસરો આ ગર્ભાશય ઉપર થાય છે, ખાસ કરીને આ અવયવો જ્યારે ઘણા ચપળ અવસ્થામાં હોય છે તે વખતે."

જ્યારથી માસીક માંદગી શરૂ થાય છે ત્યારથી ખાસ કરીને પાંચ વર્ષ સુધી શાંત જીંદગી ગુજારવાની જરૂર છે કે જેથી ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ અને ગર્ભસ્થાન સારી રીતે ખીલી શકે અને બરાબર પાકટ થાય. એ વખતે આશાયસ અને ઉંઘની અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાની ઘણી જરૂર છે. એ વખતે શરીરને બોજા સમાન થાય એવી કસરતો કરવી નહીં અને ઘણો ભાર ઉચકવો નહીં, પણ ફકત ચાલવાની અને તરવાની (Swimming) કસરત લેવી, અને ઘરના કામકાજમાં શરીરને વાળવું, અને પગને હમેશાં ગરમ અને સુકા રાખવા. એ વખતે વાંકી ટુકી કસરત કરવામાં આવે છે અને વાંકી ટુંકી રીતે જમીન પર પડવામાં આવે છે અને પેટ ઉપર કાંઇ લાગવામાં આવે છે અને જો આ ગોળી જેવો અવયવ (ગર્ભાશય) અને ગર્ભસ્થાનની ઉપર બોજો આવે છે તો એ અવયવોના બંધનો જે એ ઉમરે નાજુક હોય છે તે ઘણી વખતે જોખમાય છે અને ટુટી જાય છે, જેથી તે છોકરી જન્મની રદ થઇ જાય છે.

જોરાવર અંગકસરતોથી, અથવા પડવાથી ઘણીક વખતે ગર્ભાશયો (ગોળીઓ) એવી રીતે પેલા બંધનોમાં વળ ખાઇ જાય છે અને બગડી જાય છે કે પાછળથી તેઓ ઉપર ઓપરેશનથી વહાડકાપ કરી કહાડવામાં આવે છે, અથવા આવી કસરતથી અથવા પડવાથી જો ગર્ભસ્થાનને મોટો આંચકો લાગે છે તો તે પણ પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જાય

છે. અને આવી રીતે આ છોકરી પાછળથી સ્ત્રી તરીકે રદ થઇ જાય છે, કારણ તે બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

ગર્ભસ્થાન:—આ અવયવ વચલા ભાગમાં હોય છે. એમાં ગર્ભનું બંધારણ થાય છે, અને પોષણ થાય છે તેથી એ અવયવને ગર્ભસ્થાન કહેવામાં આવે છે. એનો આકાર પેર (pear-shaped) જેવાં ફળનો જેવો હોય છે. આ ફળને ઉંધું મુકયે એટલે એ ફળનો જાડો ભાગ ઉપર અને નાનું ટીચકું હેઠે તે પ્રમાણે ગર્ભસ્થાન પેટમાં રહે છે. આ ગર્ભસ્થાનનું નાનું મોંહ જે હેઠળ હોય છે તે દર મહિને ખુલે છે, અને તેમાંથી દસ્તાન અથવા લોહી વહે છે જેથી છોકરી અડકાય છે, અને પાછું એ મોહ બંધ થઇ જાય છે. મરદ સાથે સંગત કરતાં એ ગર્ભનું મોહ ઉઘડે છે તેમાં મરદનું બીજ દાખલ થાય છે, પછી બંધ થઇ જાય છે. જેથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે, અને બાળકનો જન્મ થાય છે. આ ગર્ભસ્થાન ૨ા/૩ ઇંચ જેટલું મોટું હોય છે.

આગળ જણાવ્યા મુજબ ૧૨ થી ૧૬ વર્ષના ઉમરમાં એટલે ખીલતી જવાનીની વખતે કસરતશાળામાં ભારી અંગકસરત કરતાં, દમબેલ્સ ફેરવતાં, ઘણીજ ભારી ચીજ ઉંચકતાં આ ગર્ભસ્થાનને ઘણી હરકત થાય છે, અને પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જાય છે, તેનું મોંહ ઉલટાઇ જાય છે (એ વિષે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં વધુ ખુલાસો કરવામાં આવશે) માટે આવી ભારી કસરતો એ વખતે કરવી નહીં પણ ખુલ્લી હવામાં ફરવા અને ચાલવાની કસરત કરવી. માસીક માંદગીની બે દહાડા અગાઉ અને બે દિવસ પછી કોઇપણ રીતની ભારી કસરત કરવી નહીં પણ આરામ લેવો.

પીશાબ ખાંચી રાખવાથી પણ ગર્ભસ્થાનને ઇજા થાય છે. જો પીશાબ ઘણી ખાંચી રાખવામાં આવે છે, અને પીશાબના ફુકકામાં એકઠી કરવામાં આવે છે તો તેથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ઘણું દબાણ થાય છે, અને ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે. જો અડકાવાના થોડા દિવસ આગળ આવી રીતે પીશાબ ખેંચી રાખવામાં

આવે છે. તો તે વખતે એ ભાગ આગળ સોજો આવે છે અને વખત આવે તે અગાઉ અડકાવું પડે છે યાને દસ્તાન વહે છે.

અડકાવાને વખતે અથવા દસ્તાન વહેવા વખતે કમરની અંદર ખેંચાણ થઇ દુખારો થાય છે અને માથું ઘણું દુઃખે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે એ વખતે ગર્ભસ્થાન પોતાનાં બંધનમાંથી ઘણું ખેંચાય છે, એ વખતે ઘણું ચાલવું અથવા પગ ઉપર ઉભું રહેવું નહીં પણ ચટા સુઇને આશાયશ લેવી. **આવી વખતે નિશાળે જવું નહીં, પણ** ઘરે સુઇને આશાયશ લેવી. આવે વખતે કેટલીક છોકરીઓ નિશાળે જઇ, હાલચાલ કરી, ભેજું કસી તંદરોસ્તીની પાયમાલી કરી નાખે છે, અને દુઃખી થાય છે, માટે આવી બીમારીની વખતે ગમે તેવું હોય તોપણ નિશાળે જવું નહિ.

જુવાની ખીલવાને પહેલે વર્ષે અને ૧૨ થી ૧૩ વર્ષની ઉમરે જો જોઇતી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી તો ઘણાં દરદોનો ચેપ લાગી શકે છે. એ વખતે છોકરીનું શરીર એટલું તો લાગણીવાળું હોય છે કે ઘણાક દરદોના જંતુઓ તેમાં ખીલી નીકળે છે, ગુમડાં, ખહી, સોજો આવે તેવી તાવ, ગળાના ગાંઠનું પાકવું (Tonsilities), તાવ સ્કારલેટ (scarlet fever), મમ્પ્સ (Mumps) કાન નીચે થતો એક જાતનો સોજો જેને મમ્પ્સ કહે છે, આવાં દરદો જો ઘરમાં અથવા આજુબાજુ હોય છે તો આવે વખતે તે છોકરીને ઉડે છે અને તેથી તે પણ પીડાય છે, માટે એવે વખત એ છોકરીએ આવા દરદવાળા આગલથી દુર રહેવું અને તેઓના ઓરડામાં સાથે સુતું નહીં. જો ઘરમાં ભાઇ-બહેન આવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તો તેના ઓરડામાં જવું નહીં અને તેનાથી દુર રહેવું અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને સુવું.

આ પહેલાં વર્ષમાં મમ્પ્સ (mumps) થી તો ઘણુંજ સંભાળવાનું છે. જો ઘરમાં ભાઇ બેહનને આ દરદ હોય તો તેઓ સાથે એક ઓરડામાં સુવું નહીં. જો આ જુવાની ખીલવાના પહેલાં વર્ષોમાં

તને એ દરદ લાગુ પડશે તો તેની અસર તારા ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ (ovaries)ની ઉપર અસર થશે એ અવયવ ઉપર સોજો અને દુખારો થશે, અને એઓની સારા તબીબ વડે સારવાર કીધી નહીં તો એ અવયવ રદ થઇ જશે, જેથી તને પાછળથી બાળકનો જન્મ થશે નહીં યાને છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવી પડશે. જોયું દિકરી આવી બાબદની સલાહ જો તને વખતસર મળે નહીં તો તું હંમેશની રદ થઇ જાય.

જાણીતો તબીબ ડો. દબલ્યુ. બી, હાવર્ડ, એમ. ડી. જણાવે છે કે,

"In fact, I think I am justified in saying that ninety per cent of the women suffering from nervousness, hysteria, restlessness and pain, comes from the sexual organs being out of place, twisted, early inflamations and general lack of care of them from want of knowledge." મારૂં કહેવું વાજબી છે કે ૯૦) ટકા જે સ્ત્રીઓ જ્ઞાનતંતુના દરદો, હીસતીરિયા, બેચેની, અને દુઃખોથી પીડાય છે તેઓ આ જનન અવયવોના બગાડાથી, મરડાઇ જવાથી અને અજ્ઞાનપણાંને લીધે તેઓની પહેલેથી સંભાળ ન રાખવાથી થાય છે

છાતીનું ખીલવું:—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીની છાતી અથવા થાન ખીલે છે, કારણ તે વડે તેણીએ પોતાનાં બાળકને દુધ આપવું પડશે. એ વખતે છોકરીએ ટાઇટ પટા અથવા પેટીઓ અથવા કોરસેટ પહેરવી નહીં, પણ એ ભાગ આગળનાં કપડાં ઢીલાં રાખવાં અને એ ભાગને ખીલવા દેવા નહીં તો દુધ પુરતું આવી શકશે નહીં. એક છોકરીની તંદરોસ્તી એ ભાગના ખીલવા ઉપરથી જણાય છે.

મારી દિકરી, જુવાની ખીલતી વખતે આ જનન અવયવોની કેમ સંભાળ રાખવી તે તને પુરતી રીતે જણાવ્યું છે અને તેં હવે જાણ્યું છે કે જો એ અવયવ પવિત્ર અને તંદરોસ્ત, રાખવાની કોશેશ કરવામાં આવશે તોજ તું ફરઝંદવાળી, તંદરોસ્ત, સદગુણી, અને સુખી

સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે, તેથી તારી આ ઉમરે આટલો ખુલાસો કરવાની ફરજ પડી છે.

હવે આ જનન અવયવોને છોકરીઓ કેમ બગાડે છે અને કેવાં દુ:ખ દરદના ભોગ થાય છે તે વિષેની સલાહ આપું છું તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ ૩ જું.

માસીક માંદગી અથવા અડકાવું.

અગત્યની સલાહ.

મારી દિકરી, એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીનો મૂખ્ય આધાર માસીક માંદગીની વખતની હાલત ઉપર રહે છે. એ વખતે એક છોકરીએ ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એ વખતે જોઇતી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી તેથીજ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ ઘણાંક દુ:ખ દરદના ભોગ થઇ પડી છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ આ અડકાવાના દુ:ખ-દરદથી પીડાતાં ન હતાં કારણ તેઓ આપણા જરથોસ્તી ધર્મનાં ફરમાન મુજબ એ વખતે આશાયશ લેતાં હતાં અને દુર બેસતાં હતાં પણ હાલમાં આવા વખતે છોકરીઓ નિશાળોમાં જાય છે, અભ્યાસ કરે છે, કામકાજ કરે છે, ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખતી નથી. આશાયસ લેતી નથી, નહીં જોઇતી દવાના ધીચારા લે છે, કલબો અને જીમખાનાઓમાં જઇ નાચ-કુદ કરે છે, જેથી ઘણીક છોકરીઓ હંમેશની દુ:ખી દરદી થઇ ગઇ છે, માટે મારી દિકરી એ વખતે શું શું સંભાળ લેવી અને એ વખતનાં દુખ: દરદો કેમ થાય છે અને કેવી રીતના ઉપાયો લેવા તે ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડજે.

હું આગળ જણાવી ગઇ તેમ જ્યારે એક છોકરી ૧૧–૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીનાં ગર્ભસ્થાનમાં લોહી જમાવ થાય છે અને દર મહિને એ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ઉઘડે છે અને તેમાંથી એ લોહી

બહાર નિકળે છે. આમ દર મહિને ચાર પાંચ દિવસ સુધી થાય છે જેને આપણે માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહીએ છીએ. ડૉકટર હાવર્ડ એમ. ડી. જણાવે છે કે "From the time a girl first menstruates she can count on about thirty years of activity for the ovaries and womb." જ્યારથી એક છોકરી પહેલી અડકાય છે ત્યારથી ૩૦) વર્ષ સુધી તેણીનું ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાન ચપળ કાર્ય કરે છે એટલે જો એક છોકરી ૧૨) વર્ષે અડકાય તો પછી ૪૨) વર્ષની ઉમર સુધી તેણી અડકાય અને એ વર્ષ પછી ગર્ભાશય (ovaries) અને ગર્ભસ્થાન (womb) પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી.

હવે અડકાવાની વખતે કેટલીક છોકરીને થોડુંજ લોહી અથવા દસતાંન કાં જાય છે? કેટલીકોને ઘણુંજ દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકોને વખત આવે તે અગાઉ કાં દસતાન જાય છે, ઘણા દિવસ સુધી દસતાન કાં વહે છે? એ વખતે કેટલાંકોને ઘણોજ દુખારો કાં થાય છે? એ સર્વે બાબદનો તને ખોલાસો કરવાની ખાસ જરૂર છે.

જો એક છોકરી તંદરોસ્ત હશે અને નીતિમાન જીંદગી ગુજારતી હશે તો આ અડકાવાની વખતે તેણીને કોઇબી રીતની વેદના ખમવી પડશે નહીં, જો કે આ વખતે ચાર પાંચ દિવસ સુધી નબળાઇ, થાક લાગવી, કમર દુખવી, જરા દુર રહેવું એવી લાગણીઓ તેણીમાં ઉત્પન્ન થશે જે કુદરતી છે. એ વખતે પ્યાર કરવાનો ઉભરો પણ ઘણો થશે. એ લાગણીને એ વખતે કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે અને એ વખતે જુવાન મરદોથી દુર રહેવું જોઇયે.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક તંદરોસ્ત છોકરીને અડકાવાની વખતે કાંઇબી દુઃખ ખમવું પડતું નથી. તેણીને અડકાવું ચાર પાંચ દિવસ સુધી રહે છે, અને દર ૨૮) દિવસે બરાબર થાય છે, પણ જે છોકરીઓ એ વખતે નિશાળે જાય છે, અભ્યાસ કરે છે, કલબોમાં જઇ દોડધામ કરે છે, જુવાન મરદો સાથે ભેળાય છે, કામકાજ કરે છે,

કલાકો સુધી ઉભી રહે છે, સીવવાનાં મશીન ચલાવે છે, હવસ ઉશ્કેરે એવી નૉવેલો વાંચે છે તેઓ વખતસર અડકાતાં નથી અને દુઃખી થાય છે.

દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું:–કેટલીક છોકરીને દસતાન જતું અટકી જાય છે, અથવા ઘણુંજ થોડું જાય છે, માથાંનો દુઃખારો થાય છે, બેચેની થાય છે, દુઃખારો થાય છે, થાન નરમ થાય છે અને તે ઉપર સોજો આવે છે. અને દસતાન વહેવાથી રાહત મળતી નથી, તેનાં કારણો તપાસ્યે.

આગળ જણાવ્યું તેમ ગર્ભસ્થાન પેર (Pear) ના જેવાં ફળનાં આકારનું હોય છે, અને તેનું મોંહ નીચે હોય છે, જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. આ ગર્ભસ્થાન ઘણાક માસરજ્જુ (muscles) નું બનેલું હોય છે જેથી તે ફુગે છે, સંકોચાય છે, અને તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એક કુમારી છોકરીમાં આ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ હમેશાં બંધ રહે છે. અડકાવાની વખતેજ ફક્ત ખુલે છે, અને પાછું બંધ થઇ જાય છે.

જો એક છોકરીએ નાનપણમાં ઘણીજ ભારે કસરત કરી હોય તેથી અથવા ગર્ભસ્થાનનાં મોંહને કોઇ રીતની ઇજા થાય છે તેથી ત્યાં સોજો આવે છે, અને આ અવયવમાં ઘણી લાગણી હોતી નથી તેથી પેલી છોકરીને આ ઇજાની ખબર પડતી નથી. કદાચ એ ભાગમાં થોડીક બેચેની માલમ પડે છે. પણ એ બાબદ તેણી કોઇ આગળ બોલતી નથી, પણ ચલાવ્યા કરે છે. હવે ઇજા થયલા એ અવયવના મોંહ ઉપરનો ભાગ સાજો થાય છે, પણ તેના જખમ ઉપર વધુ માસનો જમાવ થયલો રહે છે, જેથી ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલી શકતું નથી પણ બંધ રહે છે જેથી દસતાન બહાર નીકળી શકતું નથી અને અટકાવ થાય છે તે છોકરીનો અડકાવાનો વખત આવી લાગે છે પણ દસતાન વહી શકતું નથી, તેણી ઇંતેજાર અને બેચેન થાય છે. તેણીને ખબર પડતી નથી કે એ અટકાવ શાથી થયો છે. બરડો દુઃખે છે, માથામાં દુઃખારો થાય તેથી તેણી કેટલીક વખતે નુકશાનકારક દવા પીયે છે. તેણીનો સ્વભાવ

ચીરડાઉ થાય છે, જરાજરામાં સ્વભાવ ખોહી દે છે અને તેણીના મિત્રો તેણીને છોડી જાય છે. પણ તે બીચારીની હાલત કોણ સમજે છે? દસતાન બહાર નહીં આવવાથી ગર્ભસ્થાનમાં દર મહિને તે એકઠું થાય છે અને બંધાઇ જાય છે. આવી ગંભીર હાલત ચાલુ રહે છે, જેમાંથી એ ભાગમાં મોટી ગાંઠ (tumor) બંધાય છે અથવા બીજાં દરદ થાય છે. આવી હાલતને લીધેજ ઘણી છોકરીઓને હીસટીરિયાના અને મનની બીમારીના દરદ અથવા કોઇ રીતનું ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

દસતાનના અટકાવનું **બીજું** કારણ તપાસ્યે :

દરેક છોકરીનાં ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ એક પતલી ચામડીનું પડ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં હાયમેન (Hymen) કહે છે. જો એક છોકરી પવિત્ર હોય છે, કોઇબી મરદની સંગત કીધી ન હોય અને આ જનન અવયવ સાથે કોઇબી રીતની અટકચાળી કીધી ન હોય તો આ પતલી ચામડીનું પડ (હાયમેન) આખું રહે છે નહીં તો એ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. એ ઉપરથી પણ એક છોકરીની પવિત્રાઇ પુરવાર થાય છે. મરદ સાથે સંગત કીધેલી છોકરીમાં આ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. કેટલીક વખતે કોઇ રીતના અકસમાતથી પણ આ પડ ફાટી જાય છે. હવે આ ચામડીનાં પડ (હાયમેન) માં થોડાં કાણાં હોય છે, જેમાંથી દસ્તાન બહાર વહે છે. પણ કેટલીક છોકરીઓમાં જન્મથીજ આ કાણાંઓ બંધ થઇ ગયલાં હોય છે, જેથી દસતાન તેની બહાર આવી શકતું નથી અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર નિકળેલું દસ્તાનના વજનથી એ ચામડી ફાટી જતી નથી પણ એ ચામડી ઉપરજ દસતાન જમાવ થઇ રહે છે અને ગાંઠો બંધાય છે અને ઉપર દર્શાવ્યા મુજબનીજ તે છોકરીની હાલત દુ:ખદાયક રહે છે.

કેટલી વખતે ગર્ભસ્થાનનું મોંહ જન્મથીજ બંધ રહે છે. કેટલીક છોકરીઓ એવી લાગણીવાળી હોય છે કે ગર્ભસ્થાનને કાંઇ પણ લાગે છે કે તુરત તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આવી છોકરીઓમાં જ્યારે દસતાનનું પહેલું ટીપું બહાર નીકળે છે કે તુરતજ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ

બંધ થઇ જાય છે. આ સર્વે કેસોમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છોકરીને દુઃખ ખમવું પડે છે.

આ સર્વે દુઃખ દરદનો ઉપાય સહેલો અને દુઃખ થયા વગરનો છે. આવી વખતે કોઇપણ રીતની દવા પીવી ફોકટ છે, ઉલટું તેથી ગેરફાયદો થાય છે. કોઇ સારા ડોકટરની સલાહ લઇ ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ જે અડચણ ભરેલો ભાગ થયો હોય તે કાપી નખાવો અથવા હથિયારથી મોંહ ખુલ્લું કરવું. આવાં સહેલાં જ્ઞાનથી અને ઉપાયથી ઘણીક છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને દુઃખ દરદોમાંથી બચાવી શકાય છે. આવા કેસોમાં જો અંદરની પતલી ચામડી કાપી નાખવી પડે તે માટે ફીકર રાખવી નહીં કે કોઇ તે છોકરીને અપવિત્ર સમજે. તમારૂં અંતઃકરણ સાફ હશે તો બસ છે.

જો એક છોકરી ૧૩–૧૪ વર્ષની થાય અને માસીક માંદગીની વખતે દર મહિને દસતાન બહાર નિકળે નહીં તો તુરત કોઇ કુશળ મોટા ડોકટરની મદદ લેવી, સાધારણ ડોકટર આગળ જવું નહીં, તેઓ કેસ બગાડી નાખશે, વળી મોટી મોટી જાહેર ખબર આપનારા હકીમોની દવા મુદલ કરવી નહીં.

☞ **એટલું ખાસ આખી જીંદગી ધ્યાનમાં રાખવું કે છાપાઓમાં આવતી મોટી મોટી જાહેર ખબરો વાંચી કુટુંબમાં કોઇપણ જાતની દવાનો ઉપયોગ તમારા ઘરના ડાકટરની સલાહ લેવા વિના કરવો નહીં.**

હવે કેટલાક કેસોમાં કેટલાક મહિના સુધી દસતાન વહે છે અને એકુ મહિનો દસતાન બંધ થઇ જાય છે. અને વળી એક મહિનાનો ગાળો નાખી પાછું વહે છે. આમ થવાનાં કારણો હવે તપાસ્યે.

કેટલીક વખતે કુદરત તંદરોસ્તી જાળવવા આમ કરે છે. જો કોઇ છોકરીના શરીરમાં પુરતું લોહી હોતું નથી તો દર મહિને દસતાન વહેતું નથી કુદરતજ અટકાવ નાખે છે. કેટલીક છોકરીઓને મહિને બે મહિને નાકની નસકોરી ફુટી લોહી જાય છે. આ સારી નિશાની

નથી, શરીરની હાલત કાંઇબી બગડી છે એમ જાણવું અને કોઇ કુશળ ડોકટરની સલાહ લેવી. જો માથાનાં પછવાડેના ભાગમાં અને ગરદન આગળના ભાગમાં દુઃખારો થતો હોય, જો તમને ભુખ લાગતી ન હોય, જો આગલા મહિનામાં દસતાન ઘણુંજ વહી ગયું હોય અને ઘણી નબળાઇ લાગતી હોય તો જાણવું કે તબીયત ઘણી નબળી પડી છે. આમ થવાનાં કારણો એ છે કે ઘણી ભારે કસરત કરવામાં અથવા દોડધામ અથવા વાંચવામાં ઘણું આવ્યું હોય, ઉજાગરો કરવામાં આવતો હોય, ઘણી દીલગીરી અને ગમગીનીમાં રહેતી હોય, આ સર્વ બાબદો દસતાન વહેવાની ઉપર અસર કરે છે.

જો શરીરદીનપર દીન ઘણુંજ જાડું ચરબીવાળું થતું હોય તો દસતાનનો અટકાવ થાય છે, અને તંદરોસ્તીનો બીગાડો થયો છે એમ જાણવું.

જો ટાઇફોઇડ ફીવર, ગુરડાની બીમારી, લોહીના લાલ રજકણોનું કમી થવું, ખહી, સ્કારલેટ ફીવર આવી બીમારી પછી દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થયો હોય તો તે માટે ફીકર કરવી નહીં. વખત જતાં આ બીમારીની અસર દુર થતાં પાછું દસનાનનું વહેવું નિયમીત થશે. કુદરત તંદરોસ્તી વધારવાને માટે આ અટકાવ નાખે છે. જો કોઇ છોકરીને ખહી થતો હોય તો દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થાય છે. ખુલ્લી હવામાં ખાવાનું અને સુવાનું રાખવામાં અને ખુલ્લી હવામાં રહ્યાથી ખહીનું દરદ સાજું થાય છે.

દસતાનનાં વહેવાનું કમી અને અનિયમીત થવાના બીજાં કારણો તંદરોસ્તી બગાડે એવી રીતે રહેવાથી અને એવી રમતોમાં ભાગ લેવાથી થાય છે. ખુલ્લી અને તાજી હવા નહીં આવે એવા ઓરડામાં સુવાથી, બારી બારણાં બંધ રાખવાથી, સારો ખોરાક નહીં ખાવાથી, અને ચાહ કૉફી ઘણી પીવાથી, દસતાનનું વહેવું અનિયમીત થાય છે અને બીગાડો થાય છે. સરદી લાગવાથી, સરદીવાળા ઓરડામાં સુવાથી, પગ થંડા રાખવાથી, મોજાં નહીં પહેરવાથી દસતાનની બીમારી લાગુ પડે છે અને ગર્ભસ્થાનમાં બગાડો થાય છે.

મનની અસર:—મનને ફીકર, ચીંતા, ધાસ્તી, અને ગમગીનીમાં રાખવાથી, ખરાબ વિચારો કરવાથી, હવસ ઉશ્કેરનારા પ્લૉટની નોવેલો વાંચવાથી, નઠારી સોબત અને વાતો વાંચવાથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ રાખવાથી, વારંવાર ગુસ્સે થવાથી પણ દસતાનનાં દરદો લાગુ પડે છે. નાજુક બાંધાની છોકરીઓએ કસરતશાળા અથવા જીમખાનામાં જવું નહીં પણ ફક્ત ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત કરવી. કસરતના અખાડા થાય છે તેમાં ભાગ લેવો નહીં.

ઘણી વેળા અચીંતી ધાસ્તીથી પણ અટકાવ બંધ થાય છે.

જો કોઇ છોકરી દસતાનની બીમારી ભોગવતી હોય તો સીવવાના સંચા ચલાવવા નહીં અને કોઇબી કામમાં પગની અને જાંગની હીલચાલ થતી હોય એવું કામ કરવું નહીં.

ચોખું પાણી:—ડો૦ હાવર્ડનાં મત મુજબ જે છોકરીઓ પુરતું પાણી પીતી નથી તો ઘણા દરદનાં ભોગ થાય છે. કબજિયાતથી પણ દસતાનનાં દરદો લાગુ પડે છે. હાલમાં છોકરીઓમાં કબજિયાત વધી પડી છે, અન તેનું એક કારણ એ છે કે જે છોકરીઓ પુરતું તાજું પાણી પીતી નથી. જનન અવયવોનો કચરો સાફ કરવાને અને તેમાંના ઝેરી પદાર્થો દુર કરવાને પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. ભેજાંને પુષ્ટી આપવા પણ પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. લોહીને સાફ રાખવાને પણ પાણી પીવાની જરૂર છે. કેટલીક છોકરીઓનાં શરીરમાંથી અને મોંહમાંથી ખરાબ વાસ નિકળે છે, જેનું મુખ્ય કારણ પણ એજ છે કે શરીરને પુરતું પાણી મળતું નથી તેથી તેમાં રસાયણી ફેરફાર થાય છે તેથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. અડકાવાની વખતે, શરીરના ઝેહેરી પદાર્થો, મોંહ, પરસેવા અને દસતાન વડે બહાર નિકળે છે માટે એ વખતે પણ ઠંડું પાણી પીવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલાકો ધારે છે તેમ પાણી ઘણું પીવાથી શરીર જાડું બને છે, આમ ધારવું ખોટું છે, ઘણું **પાણી પીવાથી કબજિયાત** દુર થાય છે, ઝાડો સાફ આવે છે, લોહીની ફરહર સારી રાખે છે. છેલ્લી માસીક માંદગીની વખતે ગર્ભસ્થા-

નમાં જો કાંઇ દસતાનના કટકા બંધાઇને રહેલા હોય તો તે સાફ કરે છે, અને ચામડી પણ સાફ રાખે છે. નાસ્તા અગાઉ બે ગ્લાસ ભરી ઠંડું પાણી પીવું, તેમજ દરેક ખાણાંની અગાઉના અરસામાં બે ગ્લાસ પાણી પીવું.

દસતાનનું પુષ્કળ વહેવું:—આવાં દરદમાં દસતાન અથવા લોહી પુષ્કળ વહે છે. એ ઉપરથી જાણવું કે ગર્ભસ્થાનમાં તેમજ તંદરોસ્તીમાં બગાડો થયો છે. એથી એમ નહીં સમજવું કે શરીરમાં લોહી ઘણું વધી ગયું છે, પણ ગર્ભસ્થાન ઘણું નબળું પડી ગયલું હોવાથી દસતાન વહેવા પછી તેનું મોંહ મજબુત બંધ રહી શકતું નથી પણ ખુલ્લુંજ રહે છે. આનું મુખ્ય કારણ એજ કે લાંબો વખત સુધી પગ ઉપર ઉભા રહેવું, જયારે આશાયશ લેવી જોઇયે ત્યારે પારટીઓમાં જઇ નાચવું કુદવું, જ્યારે મનને શાંત રાખવું જોઇયે તે વખતે તેને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રાખવું. કોઇબી રીતની અનિયમીત જીંદગી અને ભુલચુકોથી દસતાનનું વહેવું અનિયમીત થઇ જાય છે. ગર્ભસ્થાનના અંતરપડમાં સોજો આવ્યાથી માસીક માંદગીની પીડા વારંવાર થાય છે.

જો પુષ્ટીકારક અને સાદો ખોરાક ખાવામાં આવતો નથી તોપણ આવી નબળાઇ થાય છે. પોશાક પણ ઢીલો અને અંગને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઇયે.

દસતાનના દરદોના ઉપાયો.

જે છોકરી દસતાનના દરદોથી પીડાતી હોય તેણીએ તુરત કોઇ ઘણા કુશળ ડૉકટરની સારવાર હેઠળ રહેવું જોઇએ, કારણ તેણીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર આ માસીક માંદગી ઉપર રહ્યો છે. અહીંયા રજુ કીધેલા ઉપાયો ઉપર પણ હંમેશાં ધ્યાન પુગાડવું જેથી ઘણો ફાયદો થશે.

દસતાનને વખતે દુઃખ થતું અટકાવવાને બે જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો **દુખારો મટાડનાર** અને બીજો તે **દરદને સાજું કરનાર.** મારી દિકરી આ દુઃખ ઉપાય કર્યાં વગર ખમતી ના. એથી

જ્ઞાનતંતુઓ (Nervous system) ને મોટો ધક્કો પુગશે, જે મોડે વહેલે તેની શારીરીક તંદરોસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે, એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માંડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જોકે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસતાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે ઘણો સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલ્દ હોવાથી સોજો વધારે છે, એ કાંઇ સારો ઇલાજ નથી.

કોઇબી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગત્યની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણ અથવા રકાબી કપડાંમાં વીટાળીને સેક કીધો હોય તો રાતની અગત્યની વખતે ઘણો ફાયદો કરે. વધારે સખત દુખારાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લેનલનો સેક કરવો. જો આંકડાં આવતાં હોય તે ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડયાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તુરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમ્મર સુધી પાણી આવે એવું છાળકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જો તે ટબ ન હોય તો કાંઇ મોટું વાસણ લેવું અને તેમાં ગરમ પાણી નાંખી બેસવું. જેમ દુખારો ઘણો હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી. જો માથાં તરફ લોહીનો જોસ ઘણો હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો ભીણો કડકો વીટાળવો. થોડો વખત ટબમાં બેસી રહ્યા પછી આંગ જલદીથી લુછી નાખવું. ગરમ ધાબળીથી આખાં શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી

પાંચ દિવસ સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેતીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઇએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે ઘણી પીડાતી હતી. તેણીને કાંઇ પેડુંમાં દરદ માલમ પડયું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઇ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેણી લાંબો વખત થયાં રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી. થોડો વખત ઉપાય કરવાથી તેણી બન્ને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુ:ખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવા થરમળ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાજું કરવાને ઉપયોગી થઇ પડયાં હતાં.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુ:ખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાનીમાંજ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચલાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતી પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, પોતાના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા ખીલવવાને વાસ્તે ચોકસ જાતની રોજ કસરત કરવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામા આવતું હતું; આથી અજાયબ જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીનો બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો, અને જેવાં દુખારાનાં ચિન્હો માલમ પડયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુ:ખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણુતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલામાં તેણી તદન તંદરોસ્ત થઇ.

જ્યારે દસતાન ખુલ્લાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો ઘણું સંભાળવું જોઇએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેશ કરવી જોઇએ. માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવાની તજવીજ કરવી જોઇએ; કાસકારા સેગરાડા, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, કેસટર ઓઇલ (એરંડીયું) એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઇયે. માસિક માંદગી વખતે જોરાવર જોલાબ લેવો નહિ, એથી હાથ પગપર સોજા ચહડી આવે છે. પણ એકુ સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઇએ, અને એ માટે ઉપર જણાવેલી દવા થોડી લેવી, થોડુ એરંડીયું (castor oil) લેવું. સવારે ઉઠતાં થોડુ ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડુ પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ. એથી ફાયદો ન થાય તો ઘણો ફાયદાકારક ઉપાય તો પીચકારી (Enema) થી ઝાડાને રસ્તે પેટમાં ગરમ પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસીરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જેઓને દસતાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી અને મીઠાઇ ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો. સ્ટ્રૉંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં હોવા જોઇએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

જો દસતાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફીકર રાખવી નહિ. જેઓને પીરૂમાં ચાઠાં

અથવા સોજો આવે છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસતાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસતાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસતાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને એરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે તનદરોસ્તીના બંધા નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુલી હવામાં ઘણી ફરવાની કસરત કીધી હોય અથવા આપણને ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી, ધાસ્તીથી, અભ્યાસના બોજાથી, ગુસ્સાથી, ખીજવાટથી દુર રહીયે તો દસતાન બંધ રહેશે નહિ.

આવા કેસોમાં જો કામ પડે તો દુઃખ દરદની વખતે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગરમ પાણીના ટબ (Hot sitz-bath) નો ઉપયોગ કરવો.

પોષાક ધીલો જોઇએ. ટાઇટ કપડાં, પટા અને કોરસેટ પહેરવાં ન જોઇયે એથી જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળ ઘણો દાબી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે અને દસતાનના દરદોથી પીડાય છે.

હવે દસતાન ઘણું વહે છે તેનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો તપાસ્યે. ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રી જેટલું થંડું પાણી કમર સુધી આવે એવા ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું. માસિક માંદગીની વખતે જો ટબમાં બેસવાની શકિત હોય તો આવાં ટબમાં દહાડામાં બેથી ત્રણ વખત બેસવું. નહિ તો કપડાંના કટકાને થંડા પાણીમાં ભીજાવી નીચવી નાખી પેટ઼ા ઉપર પીરૂવેર મુકવા અને ઉપર ઓઢવાનું ઓઢવું. આવા કટકાઓ વારંવાર બદલ્યા કરવા અને ચાલુ રાખવા.

જો દસતાન વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) આ ઉપલી દવા તબીબને પુછ્યા વગર લેવી નહિ. એકોનીતમ ક્રુદ તીન્કચર કેટલાક તબીબો

વાપરવા કહે છે, જેથી લોહી તરત બંધ થાય છે. આ દવાનાં બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેળેલી દવાનો એક મોટો ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો. એ હરૃદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા વહેવું અટકાવે છે, છાતીમાંથી, મ્હોંમાંથી, પેટને રસ્તે, કોઇ પણ રસ્તે લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એ દવા ઘણી ઝેહેરી હોવાથી ડાકટરની સલાહ લઇ વાપરવી. આ દવાઓ કરતાં ઉપર દરશાવેલો પાણીનો સીટ્ઝ-બાથનો ઉપાય વધારે ફાયદાકારક છે.

માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી:—

(૧) સારો હવા ઉજાસવાળો ઓરડો લેવો જ્યાં હવા સરદ હોવી ન જોઇએ.

(૨) એ બધા દહાડા આરામશમાં કહાડવા. કોઇ પણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારૂં કામ કરવું નહીં, પણ સર્વથી દુર રહેવું અને દુર બેસવું.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંફ્વાળા ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરતુસ, બીછાનું અને ખાવાનું જુદું રાખવું. વાસણો પણ જુદાં રાખવાં અને સાફ રાખવાં.

(૫) મનને હંમેશાં કોઇબી રીતે રોકેલું રાખવું અને ખુશ-મિજાજ રાખવો.

(૬) જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહે, કાફી, પીવા નહીં પણ ગરમ દુધમાં ઘણો થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર, ખાટો, તીખો, ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કલેશ કંકાસમાં કાઇ પણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉશ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું. ખરાબ ખવા-સના મરદોથી દુર રહેવું, હવસ ઉપર કાબુ રાખવો. અભ્યાસ કરવો નહિ.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ધોઇ દીલ સાફ લુછી નાખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કર્યા પછી ઓઢીને થોડો વખત સુઇ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી ઘણી સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક છોકરી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે ઘણી પીડાય નહીં.

અડકાવા અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોશ્તી ધર્મનું શિક્ષણ.

જરથોશ્તી ધર્મમાં અડકાવા અથવા દુર બેસવા માટે ખાસ શિક્ષણો આપ્યાં છે, જેની હાલની વિદ્યાને આધારે સમજણ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

જરથોશ્તી ધર્મ પુસ્તક વંદીદાદનું આખું ૧૬ મું પ્રકરણ ખાસ કરી સ્ત્રીઓની માસીક માંદગીની ઉપરજ વિવેચન કરે છે અને એ બાબદ ઉપર સ્ત્રીઓને ઉમદા શિક્ષણ આપે છે.

વંદીદાદ ૧૬ મી ફરગર્દ—૧—સવાલ:—એક માજદયસ્નાન ઓરત દસ્તાનની વખતે ઘરમાં દુર બેસે છે તે વખતે શું કરવું જોઇએ?

અહુરમજદે જબાબ આપ્યો માજદયસ્નાને તેણીને માટે એવી જગા રાખવી કે તેણી ઝાડ, છોડવા અને લાકડાંના સમાગમમાં આવે નહીં. તેણીને ઘરના એક, બીજા, ત્રીજા, ચોથા અથવા પાંચમા ભાગમાંથી દુર રાખવી જોઇયે કે જેથી તેણી આતશ અથવા રોશનીના સમાગમમાં આવી શકે નહીં.

(૨) તેણીની જગ્યા આતશ, પાણી અથવા ગોઠવેલી બરસમથી પંદર પગથીયાં અને પરહેજગાર મરદથી ત્રણ કદમ દુર હોવી જોઇયે.

આ જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનોનાં મુખ્ય કારણો એ છે જે

એક અડકાયલી ઓરતે ઝાડ, છોડવા અને લાકડાંના સમાગમમાં આવવું નહીં કારણ તેથી તેઓની ઉપર નાશકારક અસર થાય છે. કારણ લાકડામાં ઘણાં છીદ્ર હોય છે, જેમાં દસતાન ભરાઇ જાય છે અને એવાં લાકડાં રાંધવામાં કે બાળવામાં આવે છે તો હવામાં ખરાબ વાસ ફેલાય છે.

Dr. Pliny says "On the approach of a woman in this state (the menstrual) seeds which are touched by her become sterile; grafts wither away, garden plants are withered up, etc." "જો અડકાયલી સ્ત્રી ઝાડનાં બીયાંને અડકે છે તો તેઓમાંથી ઝાડ પેદા થતાં નથી. ઝાડની નવી કલમો કરમાઇ જાય છે અને બાગના છોડવાઓ પણ કરમાઇ જાય છે વિગેરે."

અડકાયલી સ્ત્રીની સુવાની અને ચાલવાની જગા ઉપર સુકી રેતી નાખવા ફરમાવ્યું છે કે જેથી તેણીને સરદી લાગુ પડે નહીં. એ વખતે સ્ત્રીને સરદી લાગુ પડે છે તો તરત દસ્તાનનું વહેવું અટકી જાય છે અને ઘણું દુઃખ થાય છે. એ વખતે શરીરને સરદી ન લાગે તે માટે ઉંફાળાં કપડાં પહેરવાં જોઇયે.

આવી સ્ત્રીઓને એકાંત જગ્યામાં રાખવા ફરમાવ્યું છે કારણ એ વખતે તેણીનાં મન અને શરીરને ઘણી શાંતીની જરૂર છે. કારણ એ વખતે તેણીનું મન અને શરીરનાં જ્ઞાનતંતુ ઘણા ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને શરીરમાં દુખારો પણ ઘણો થાય છે. ફ્રાન્સનો તબીબ "Brierre de Boismont found that among 360 women 278 (or 77 per cent.) suffered some slighter or greater degree of pain at their monthly period." માસીક માંદગીમાં ૩૬૦ ઓરતોમાંથી ૨૭૮ એટલે ૭૭ ટકાને થોડો ઘણો દુખારો થાય છે.

Dr. Mary Jacobi M. D. states "It remains

true, however, that in our existing social conditions 46 per cent of women suffer more or less at menstruation, and that for a large number of these, when engaged in industrial pursuits of others, under the command of an employer, humanity dictates that rest from work during the period of pain be afforded where practicable."

ડૉકટર મેરી જેકોબી જણાવે છે કે માસીક માંદગીમાં સ્ત્રીને આશાયશની ઘણી જરૂર છે. હાલની સંસારીક હાલતમાં ૪૬) ટકા જેટલી સ્ત્રીઓ માસીક માંદગીનાં દરદોથી પીડાય છે જેથી જે સ્ત્રીઓ ચાકરી ધંધો કરતી હોય તેઓના શેઠોએ માનસીક ખવાસ વાપરી એ વખતે તેઓને આશાયશ આપવી જોઇયે.

તબીબો એડીસ, હાર્ટ અને બારબોર જણાવે છે કે માસીક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ જો અંગ કસરત ઘણી સખત કરે છે તો તેઓને દરસ્તાન ઘણું વહે છે.

માસીક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીએ **મનને પણ ઘણું શાંત રાખવાની** જરૂર છે કારણ એ વખતે તેણીને જરા પણ ચીરડાવાનું કારણ મળે છે તો તેણી બીજવાતમાં ઘણાં **પાપી કાર્યો કરી નાખે** છે.

ડૉ. હેવલોક એલીસના પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે લોમબરોસ નામના તબીબે જાહેર કીધું કે પોલીસની સામે થયલી અથવા હુમલો કીધેલી ૮૦) સ્ત્રીઓ જેઓને પકડવામાં આવી હતી તેઓમાં ૯) ઓરતોજ અડકાયલી ન હતી.

લીગરાંડ દી સોલે એ પેરીસની દુકાનમાં **ચોરી કીધેલી** ૫૬) સ્ત્રીને પકડી હતી જેમાંની ૩૫) સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં હતી.

સ્ત્રીઓમાં **આપઘાત** થાય છે તે મોટે ભાગે માસિક માંદગીના વખતમાંજ થાય છે. કરૂજીસ્સટીન જણાવે છે કે તેના હાથમાં આપઘાતના

૧૦૭) કેસ આવ્યા હતા જે સર્વે માસિક માંદગીના વખતમાંજ કરુ વામાં આવ્યા હતા.

તબીબોએ ઉપલી સર્વે દલીલો અને દાખલાઓ આપ્યા છે તે ઉપરથી આપણા જરથોસ્તી ધર્મના એ વખતના ફરમાનોની મોતેબરી સારી રીતે પુરવાર થાય છે. આપણા ધર્મમાં સ્ત્રીઓને એકાંત જગ્યામાં મન અને શરીરને આશાયશ આપવાનું જે ફરમાન આપ્યું છે તે ખરેખર ઘણું ફાયદાકારક માલમ પડે છે કારણ આપણે જાણ્યું તેમ માસિક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ દુર બેસતી નથી અને અંગ કસરત કરે છે તે તેઓને દસ્તાન ઘણું વહે છે અને શરીર દુઃખી દરદી થઇ જાય છે, અને જો એ વખતે તેણી એકાંત રહી મનને શાંત રાખતી નથી તો તેણી ખીજવાતથી, ગુસ્સે થવાથી ઘણાં પાપી કાર્યો અચાનક કરે છે, ચોરી કરે છે અને આપઘાત પણ કરે છે.

વળી એ વખતે સ્ત્રીઓને પવિત્ર માણસોથી ત્રણ કદમ દુર રાખવા ફરમાવ્યું છે તેનું મુખ્ય કારણ એ જે તેણી જો એ વખતે પવિત્ર માણસની નજદીકમાં આવે છે અથવા અડકે છે તો તે માણસનું શરીર અપવિત્ર થાય છે કારણ કે પવિત્ર માણસનું શરીર ઘણું તિક્ષણ (sensitive) હોય છે અને અડકાયલી સ્ત્રીનાં શરીરમાંથી એ વખતે ઘણો ખરાબ પ્રવાહ નિકળે છે જે પેલા મરદનાં શરીરની પવિત્રાઇને બગાડી નાખે છે.

(વંદીદાદ-૧૬-૫-૬)—**સવાલ:—એક અડકાયલી છોકરીને કેવાં વાસણમાં ખોરાક આપવો જોઇએ?**

જવાબ:—તેણીનો ખોરાક પીત્તલ, જસતના અથવા હલકી ધાતુના વાસણમાં આપવો જોઇએ કારણ માટીના વાસણ કરતાં ધાતુના વાસણોમાં થોડાં છીદ્ર (less porous) વાળાં હોય છે જેથી ખોરાક બગડતો અથવા અભડાતો નથી.

Dr. Havelock Ellis states "Among a very large section of women of the middle and lower

classes in England and other countries it is firmly believed that the touch of a menstruating women will contaminate food.

ઇંગ્લાંડ જેવા અને બીજા દેશોના વચલા અને નીચલા ક્લાસના લોકોમાં એવી ખાતરીપૂર્વક માન્યતા છે કે અડકાયલી ઓરત જો એ વખતે ખોરાકને અડકે છે તો તે ખોરાક બગડી જાય છે.

(વંદીદાદ ૧૬–૭)—સવાલ:–એક અડકાયલી છોકરીને કેવો ખોરાક આપવો જોઇયે?

જવાબ–બે દીનાર (૮ તોલા) જેટલો સુકો ખોરાક અને એક દીનાર (૪ તોલા) જેટલો પાણીવાળો ખોરાક આપવો જોઇયે, નહીં તો છોકરી વધુ નબળી પડી જશે. એ વખતે એક છોકરીને સાદો ખોરાક આપવો જોઇયે. કારણ ડૉ૦ પ્લેફેર જણાવે છે કે "Rich diet, luxurious living, and anything unhealthy stimulates that body and mind and will have an injurious effect in increasing the flow" ઘણોક સ્વાદીષ્ટ અને મસાલેદાર ખોરાક, એશઆરામની જીંદગી અને જેથી શરીર અને મનને નાદરૂસ્ત રીતે ઉશ્કેરે છે તેવી ચીજોની નુકશાનકારક અસરોથી દસ્તાનનુ વહેવું વધુ થાય છે.

દસ્તાનનો અટકાવ કરવા વિષે. જે સ્ત્રીઓ દસ્તાનનો અટકાવ કરવા દવા અથવા થંડા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તેઓને વંદીદાદ ૧૭–૧૩) માં ભારે શિક્ષા કરવા ફરમાવ્યું છે, કારણ એથી એક સ્ત્રીના શરીરમાં બીજાં ભારે દુઃખ દરદો થાય છે.

અડકાયલી સ્ત્રી સાથે કોઇ મરદ સંગત કરે છે તો તે કામને વંદીદાદ ૧૮–૬૭/૬૯ માં મોટું પાપી કામ કીધેલું કહેવાય છે અને એવા મરદ ઓરતને ચાબકાના મારની શિક્ષા ફરમાવી છે, કારણ એ વખતની સંગતથી મરદ અને ઓરત બન્નેને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે, માટે અડકાયલી ઓરતોએ કદી પણ મરદની સંગત કરવી નહીં.

મારી દિકરી, જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વંદીદાદમાં અડકાયલી ઓરતો માટે જે જે ફરમાનો આપ્યાં છે તે હાલની તબીબી વિદ્યાને આધારે આપણે તપાસ્યાં છે જેથી માલમ પડે છે કે તે સર્વે ઘણાં શ્રેષ્ટ છે, માટે તે પ્રમાણે અમલ કરવાની કોશેશ કરજે. હાલની પારસીઓની સંસારી સ્થિતિ એવી હાલતે આવી છે કે વંદીદાદનાં સર્વે ફરમાનો અમલમાં મુકી શકાય તેમ નહીં બને તો જેટલાં બને એટલાં પાળવાની કોશેશ કરવાની તારી ફરજ સમજજે, તોજ તું તારી આગળી મમાઇ બપાઇના જેવી તંદરોસ્ત સ્ત્રી અને ઉમદા બાળકની માતા થવાને ભાગ્યશાલી થશે.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ.

મારી દીકરી, સ્ત્રીનો જીવન–રક્ષક–પદાર્થ શું છે અને તે સાચવવાથી એક સ્ત્રી કેવી તંદરોસ્ત અને સુખી થાય છે તે માટેની મારી સલાહ ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડજે.

એક માનવીની જીવન શકિતનો મોટો આધાર તેનાં શરીરમાં રહેલાં લોહી ઉપર રહે છે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ શરીરમાં લોહીનો વધારો થતો જાય છે અને આ લોહીના વધારાથીજ શરીરના દરેક અવયવ પોતાની શકિત મેળવે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવાને શકિતવાન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનું લોહી ઓછું થાય છે ત્યારે શરીરમાં નબળાઇ થાય છે, શરીર તવાતું જાય છે, અવયવ પણ નબળા પડતા જાય છે અને તરેહવાર દુ:ખ દરદ થાય છે. ત્યારે એક જુવાન છોકરીની પહેલી ફરજ છે જે શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવો.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે દર મહિને ગર્ભસ્થાનમાં લોહીનો જમાવ થાય છે અને પીશાબ કરવાના

અવયવ વડે શરીરમાંથી બહાર નિકળી જાય છે જેને આપણે અડકાવું અથવા માસીક માંદગી કહીયે છિયે. આ કુદરતનો કાયદો છે અને કુદરતના નિયમ મુજબ વધારાનું લોહી ગર્ભસ્થાનને પુષ્ટિ આપી બહાર નિકળી જાય છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે કુદરત તેણીને માતા બનાવવાને માટે તૈયારી કરે છે તેથી પહેલાં ગર્ભસ્થાનને જોરાવર બનાવવા તેમાં લોહીને થોડો વખત જમાવ કરે છે અને પાછળથી નકામું થયલું લોહી દસ્તાન તરીકે અડકાવાની વખતે બહાર નિકળી જાય છે અને જ્યારે એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે અને પેટમાં બાળક હોય છે ત્યારે દસતાનનું વહેવું બંધ થઇ જાય છે અને તે લોહી પેટમાંના બાળકને પોષણ આપવા ત્યાં વપરાય છે. પાછળથી એજ લોહી સ્ત્રીના થાનમાં એકઠું થઇ બચ્ચાંને માટે તેમાંથી દુધ બને બને છે. આવી રીતે એક સ્ત્રીના વધારાનાં લોહીનો ઉપયોગ થાય છે. માટે જુવાની ખીલતી વખતે દરેક છોકરીએ પોતાનાં શરીરમાં લોહી વધારવાની અને સાચવવાની કોશેશ કરવી જોઇયે. જો એક છોકરી નિતીમાન અને નિયમીત જીંદગી ગુજારતી નથી તો અડકાવાને વખતે આ લોહી વધુ જથ્થામાં બહાર નિકળી જાય છે અને તે છોકરીનાં શરીરની જીવન શકિત કમી થઇ જાય છે અને ઘણાં દુઃખ દરદની ભોગ થાય થાય છે. આવી રીતે લોહીની કેવી બરબાદી થાય છે અને તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય એ વિષે આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની ખાસ જરૂર છે.

મ્યુકસ પદાર્થ (Mucus):—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીના ગર્ભસ્થાનના ભાગમાંથી યાને જનન અવયવમાં ચીકણો પદાર્થ પેદા થાય છે જે પણ સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ છે જેને મ્યુકસ (Mucus) કહેવામાં આવે છે. જાણીતો તબીબ મેલવીલ કીથ એમ. ડી. એ પદાર્થ વિષે જણાવે છે કે; "When the women is in health this uterus is filled, or has in its cavity some mucus. As long as this uterus is all right,

and this mucus is ready for an emergency, this woman can draw from the uterus this mucus or oil as from a reservoir, to do many things with. This oil will lubricate all her joints, beautify her face, smooth out her wrinkles, have her hair in good order, and many other things which come under the head of supplies to the body. She looks well and is enticing if she has this uterus in good order and filled with supplies." જ્યારે એક સ્ત્રી તંદરેાસ્ત હેાય છે ત્યારે તેણીનું ગર્ભસ્થાન અથવા તેના ખાંચામાં આ પદાર્થ (મ્યુકસ) ભરેલેા રહે છે. જ્યાં સુધી આ ગર્ભસ્થાન સારી હાલતમાં હેાય છે અને આ પદાર્થ જરૂરના વખત માટે તૈયાર હેાય છે ત્યાં સુધી આ પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ તેના ઝરામાંથી ખેંચી ઘણી ચીજ માટે ઉપયેાગમાં લઇ શકાશે. આ તેલ તેણીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, વાલને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગેાને પેાષણ પુરૂં પાડે છે."

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય સાંધાએા (joints) શરીરના છીદ્રેા તથા ઝીણી શિરાએાનેા ગુચ્છેા (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસરજ્જુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાએાની હીલચાલને માટે ચિકાશદાર બનાવવા ચેાકસ તેલ (lubrication) ની જરૂર હેાય છે, માટે આપણે શરીરના માસરજ્જુ અને સાંધાએાની હાલચાલ કરીયે તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હેાવેા જોઇયે. હેાઠની તેમજ જીભની દરેક હાલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થનાં આ તેલ અથવા ચીકાશ શરીરને કેટલેા અગત્યનેા છે તેનેા કાંઇક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબદ સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગનાં પેાષણ માટે

જે તેલ અથવા ચીકાશ મળે છે તે આવા મ્યુકસ (Mucus) પદાર્થથીજ અને લોહીથી મળે છે. હવે આ પદાર્થો એક છોકરી સ્વબિગાડથી અને બુરા વિચારથી કેમ બરબાદ કરે છે તે હવે પછીનાં પ્રકરણમાં ખુલાસાથી તપાસીશું.

મારી દીકરી આ શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થને સાચવી રાખવાની કોશેશ કરશે તોજ તું એક તંદરોસ્ત, સારા દેખાવની, ખુબસુરત અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે.

હવે આ પદાર્થની બરબાદીથી જુવાની કેમ કરમાઇ જાય છે અને ભયંકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાં દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડજે.

પ્રકરણુ ૫ મું.

સ્વબિગાડ (Self-Pollution).

જીવન-રક્ષક-પદાર્થ-નું બરબાદ થવું, જુવાનીનું કરમાઇ જવું, સંસારનું નખોદ વળવું, ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું, નસીબનું ઉંધું વળવું.

"It is man's sin of sins and vice of vices, and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralization than all the other sexual depravities combined." Prof. Fowler.

પ્રોફેસર ફ્રાઉલર જણાવે છે કે "આ (સ્વબિગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે, અને નીતિ સંબંધી સર્વ બદીમાં આ બદી વધુ નુકસાનકારક છે, લકવો અને દુ:ખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનીતિમાન છે."

મારી દિકરી, મારી મૂખ્ય નેમ હાલના જુવાન વર્ગમાં ચાલતી સ્વબિગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જબુન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જબુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવા અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શકિતવાન થાઉં એવી તે કીરતારને દુવા ગુજારૂં છું.

આ જબુન બદી સર્વે કોમના ખીલતા ગોલાબોને કરમાવી નાખે છે. ભર જુવાન તનદરોસ્ત છોકરા–છોકરીઓને શરીરે અને મને નબળાં કરી નાખે છે, અને એથી ઘણીક છોકરીઓ હંમેશની રદ થઇ ગઇ છે, હીસતીરિયા અને ગર્ભસ્થાનના દરદોની ભોગ થઇ પડી છે, હંમેશની બીમાર થઇ ગઇ છે, ખીલતી જુવાની કરમાવી નાખી છે, અને ઓલાદની બરબાદી કીધી છે અને કેટલીઓ હંમેશની વાંઝણી થઇ ગઇ છે.

માટે મારી દિકરી, આ સ્વબિગાડની બદી વિષે જે ખાનગી સલાહ આપું છું અને જે જે દાખલા દલીલો રજુ કરૂં છું તે ઉપર પુખ્ત ધ્યાન પુગાડજે.

સ્વબિગાડ એટલે શું.

સ્વબિગાડ એટલે સામી જાતિના બંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે.

મારી દિકરી આંખ જેવી નાજુક ઇંદ્રીમાં આગળાં અને લાકડી અથવા કઠણ ચીજ ખોસવામાં આવે તો આપણી આંખને કેટલી ઇજા થાય છે, તેજ પ્રમાણે ઘણીક છોકરીઓ ઉંમરમાં આવતાં પોતાના જનન અવયવ જે એ વખતે ઘણા નાજુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે આવીજ રીતની અટકચાલી કરે છે અને એ અવયવને ઘણી ઇજા કરે છે. ઘણીક છોકરીઓ જ્યારે એકલી હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વાડામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં હોય છે ત્યારે મનમાં સામી જાતિ વિષે બુરા વિચારો કરે છે. પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરે છે અને હાથના આંગળાં અથવા બીજી ચીજો વડે અટકચાલી

કરે છે અને આવી રીતે પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરે છે, અને ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો મ્યુકસ પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી આ રીતે કહાડી નાખી ગર્ભસ્થાનને નબળું તેમજ દરદી બનાવે છે જેથી આખું શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે. કારણ ડૉકટર મેલવીલ કીઠના જણાવ્યા મુજબ આ મ્યુકસ નામનો ચીકાશદાર પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ જે ગર્ભસ્થાનમાં રહેલું છે તે ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. આ તેલ અથવા પદાર્થ એક સ્ત્રીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે, સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, વાળને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગોને પોષણ આપે છે. શરીરના આવા કિમતી પદાર્થને ઘણીક છોકરીઓ સ્વબિગાડની આ બુરી ટેવથી બરબાદ કરે છે. આ બુરી ટેવને જો કોઇ છોકરી વશ થાય છે તો એ ટેવની તેણીને વારંવાર તલબ થાય છે. જેમ દારૂ પીનાર માણસને દારૂની તલબ થાય છે તેમ આવા પદાર્થોની તે કમનસીબ પણ અજ્ઞાન બાળા વારંવાર બરબાદી કરે છે, અને આખું શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે અને ખીલતી જુવાની કરમાઇ જાય છે અને કેવાં કેવાં દુઃખ દરદની તે ભોગ થઇ પડે છે તે હવે તપાસ્યે.

સ્વબિગાડથી થતાં દરદો.

ચેતવણી:—સ્વબિગાડથી થતાં દરદો ઘણીક વખતે બીજાં કારણોથી પણ થાય છે; કેટલીક વખતે ભારે અભ્યાસથી, આળસુ જીંદગીથી, દીલગીરી, ગમગીની, ગુસ્સા, ચીરડાઉ સ્વભાવથી અને કેટલીક વખતે ઓધે ઉતરતાં દરદોથી પણ થાય છે, માટે કોઇ છોકરીને બદનામ કરતી વખતે સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

માસીક માંદગીનાં દરદો :—આગળાં પ્રકરણમાં જણાવેલાં માસીક માંદગીના દરદો પણ સ્વબિગાડથી થાય છે. કેટલીક છોકરીઓ ઉમરમાં આવતાં જે વખતે ગર્ભસ્થાન ઘણું નાજુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે જો એક છોકરી સ્વબિગાડ કરે છે, યાને પોતાના જનન

અવયવમાં કઠણ ચીજ ખેાસે છે તેા ગર્ભસ્થાનનાં મેાહને ઇજા થાય છે, અને વારંવાર આ રીતે આ અવયવને ઉશ્કેરવાથી તે ઉપર સેાજો ચહડે છે અને ગર્ભસ્થાનનું મેાહ ઉઘડી શકતું નથી તેથી પણ દસતાનનું અટકી જવું થાય છે.

વળી કેટલીક વખતે એક છેાકરી સ્વબિગાડથી વારંવાર ગર્ભસ્થાનને ઉશ્કેરે છે અને તેમાં રહેલેા ચીકાશદાર પદાર્થ બહાર કહાડી નાખવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાન નબળું પડી જાય છે અને તેનું મેાંહ વખતસર બંધ રહેતું નથી જેથી દસતાન ઘણું વહેવાનેા મરજ લાગુ પડે છે. અને જ્યારે દસતાન ઘણું વહે છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવ ઘણા નબળા પડી જાય છે અને ઘણાંક દરદેા ઉત્પન્ન થાય છે, આંખનું બગડવું, ખદ્દી, હેાજરીનેા બગાડેા, કબજીયાત અથવા પેટ આવવું. અને આ રીતે ઘણું દસતાન વહેવાથી, અને ચાલુ સ્વબિગાડની ટેવથી ગર્ભસ્થાન ઢીલું થઇ જાય છે, તે બહાર ઝુલી પડે છે, અથવા તેનું મેાંહ તેની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે.

સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhœa)—ગર્ભસ્થાન અથવા તેની આગળની જગ્યામાંથી પાણી જેવી અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ધાત વહે છે. ગર્ભસ્થાનના આગળા ભાગ ઉપર સેાજો આવે છે; પહેલાં ધાતુ સફેદ રંગની પાતળી ને થેાડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મેાટા જથામાં વહે છે, અને પીળેા અથવા લીલેા રંગ પકડે છે. આ દરદ પણ સ્વબિગાડની બદીથી થાય છે.

ઘણીક છેાકરીએા આ સ્વબિગાડની બદીથી વાંઝણી થઇ ગઇ છે.

હીસતીર્યા:—આ દરદ થવાનાં ઘણા કારણેા છે તેમાં મૂખ્ય કારણ સ્વબિગાડથી જ્ઞાનતંતુ અને ગર્ભસ્થાનનેા બગાડેા થવાથી થાય છે. કુંવારી છેાકરીમાં આ ચિન્હેા વધુ માલમ પડે છે, હીસટીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળાંમાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હેાય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હેાય તેમ લાગે છે, ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણતેાડ થાય

છે, એટલે સુધી કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, વિગેરે.

ઘેલાપણું, ધખારા;—કેટલીક છોકરીઓ સ્વબિગાડથી ગર્ભસ્થાનને બગાડે છે અને દસતાન ઘણું વહી જાય છે. ત્યારે શરીર અને મન ઘણું નબળું પડી જાય છે, સ્વભાવ ગમગીન થઇ જાય છે અને ચીરડાઉ થઇ વારંવાર ખિજવાઇ જાય છે. આવી વખતે આજુબાજુનાઓ અને સગાંઓ તેના મનને શાંતી થાય તેમ વર્તણુક ચલાવતાં નથાં અને તેને ખીજવે છે અથવા ગુસ્સે કરે છે તો તે છોકરી બાજે વખત દિવાની થઇ જાય છે.

ખીલ અથવા મોંહ ઉપર નાના ફુલ્લા થવા:—જે છોકરીઓ સ્વબિગાડ કરે છે, યાને બદવિચારોથી પોતાના હવસને વારંવાર ઉશ્કેરે છે તેઓનું લોહી ઘણું ઉશ્કેરાયલું રહે છે, વારંવારના હવસી જુસ્સાથી, લોહી જનન અવયવમાં ધસી જાય છે અને ત્યાંથી પાછું ફરે છે ત્યારે તે લોહી મુરદાળ અને ઘટ થઇ જાય છે. તેમાંના કેટલાં રજકણો મરણ પામે છે અને એ મરણ પામેલી વસ્તુ બહાર નિકળવા ખીલ અને ફુલ્લા થાય છે. કેટલીક વખતે સ્વબિગાડથી કબજિયાત થાય છે અને તેથી પણ ખીલ થાય છે. એ વતરોગે, મોંહ વાસ મારવું, આંખનું બગડવું, એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, હૃદય નબળું પડવું, ફેફસામાંથી લોહી પડવું, નજળો રૂમેટીઝમ થવું, અવાજનું બગડવું, વગેરે દરદો થાય છે, આ સર્વે દરદોનાં કારણો અને ઉપાયો હવે પછીનાં પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે.

જુવાનીનું કરમાઇ જવું.

"Our days of youth are the days of our glory," Byron.

મારી દીકરી બાયરન કવી પ્રમાણે જુવાનીના દિવસો એ કીર્તિ મેળવવાના દિવસો છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તિવાન અને સદગુણી થઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે–આખી જીદગીમાં ફત્તેહ મળશે." આવી કીર્તિ મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહીં.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખાબોચિયામાં કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડુત મોસમ પ્રમાણે વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો તે પછીના મોસમમાં વધુ ઉદ્યોગી અને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાબમાં તેમ નથી. "For life alas! here knows no second spring." પણ અફસોસ જુવાનીનો વખત પસાર થઇ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારી દિકરી આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારૂં શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વિર્યની બરબાદી કીધી તો જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનનાં દુઃખોથી હાય અફસોસમાં કહાડશે.

નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

મારી દીકરી જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખ્ખોદ વાળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની તંદરોસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરને ટકી રહેવાની શકિત તેમજ મન વડે ઉંચું

બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી થઇ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દોડરૂં થઇ જાય છે.

એક છોકરીના નસીબનો મોટો આધાર તેણીની જુવાની ખીલવાથી શરીરની સુંદરતા વધવાથી થાય છે, આવી હાલતમાંજ તેણી કોઇ નસીબવંત મરદનું આકર્ષણ પોતાના તરફ ખેંચી શકે છે, અને તેણી ધણિયાણી બની નસીબ ખીલવી શકે છે, અને સંસારનું તંદરોસ્ત બાળકનું સુખ ભોગવી શકે છે. પણ જે છોકરીએ આ જબુન બદીથી પોતાનાં શરીરનું નખોદ વાળ્યું, તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતી કરમાવી નાખી, તેણીના નસીબનું પણ સાથે નખ્ખોદ વળેલું જાણવું.

આ સ્વબિગાડની જબુનથી શું શું દુઃખ દરદો થાય છે અને જુવાની અને નસીબનું નખ્ખોદ કેમ વાળે છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. તે છતાં તને કાંઇ શક આવતો હોય તો તારી ખાત્રી કરવા જાણીતા ડાકટરોએ કેટલાક ખરા બનેલા દાખલા રજુ કીધા છે તેમાનાં થોડાક દાખલા અત્રે ટાંકયા છે જે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



પ્રકરણ ૬ ઠું.

સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ.

ગયાં પ્રકરણમાં સ્વબિગાડની જબુન બદીથી એક છોકરીનાં શરીર અને મનમાં કેટલો બિગાડો થાય છે અને કેવાં ભયંકર દરદો થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણમાં મારી દિકરી, તારી સનમુખ આ બદીથી પાયમાલ થયલી કેટલીક છોકરીઓના દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા અત્રે તને જણાવવામાં આવે છે જે વાંચી પુરતું ધ્યાન પુગાડશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

દાખલો (૧):—શરીરનું નખ્ખોદ વાળેલી બે છોકરીઓ: જાણીતો તબીબ ડૉ॰ ફુટ જણાવે છે કે "થોડુંકની વાત ઉપર એક ૨૨ અને બીજી ૨૪ વર્ષની છોકરીનો બાપ પોતાની છોકરીઓની બગડેલી તંદરોસ્તી માટે મારી સલાહ લેવા આવ્યો. તે છોકરીઓની તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેઓએ શરીરનું તદન નખ્ખોદ વાળી નાખ્યું હતું અને દરેક રીતનાં દુઃખ દરદોનો ભોગ થયલાં હતાં. આ સ્વબિગાડની બદીથી તેઓએ સર્વે જ્ઞાનતંતુઓ બગાડી નાખ્યાં હતાં. તેઓના બાપને મેં ઉપલું કારણ જણાવ્યું, પણ પેલી છોકરીઓની લાગણી દુખાય તે માટે તેઓને કાંઇ કહ્યું નહીં, પણ તેઓ બન્ને ઉપર એકેક કાગળ લખ્યો, જેમાં તેઓની સ્વબિગાડની બદી વિષે લખ્યું. વખાણવાલાયક રીતે આ બન્ને છોકરીઓએ પોતાની સ્વબિગાડની કુટેવ વિષે કબુલ કીધું, પણ તેઓએ જણાવ્યું કે આ કુટેવથી તેઓ આવાં દુઃખદરદોના ભોગ થયાં છે, એવું તેઓ જાણતાં ન હતાં, તેઓની હાલત એટલી તો ખરાબ થઇ ગઇ હતી કે તેઓને મનની બીમારી પણ લાગુ પડી હતી અને દીવાના થઇ જવાની અણી ઉપર હતાં અને કેટલી વખતે તેઓ એક છાકટ માણસની માફક ઘેલા ચેરા કહાડતાં હતાં.

દાખલો (૨) જો:—**ખહીથી મરણ પામેલી છોકરી:** ડૉ. ફીડરાગો એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે કે તેણી વર્ષો સુધી ઘણી નબળાઇથી ભુખ વગર પીડાતી હતી, સેવટે ખહી રોગની તાવ લાગુ પડી. તેણીની આંખ અંદર પેસવા લાગી, ફીકકી પડવા લાગી, તેણીની ચામડી સુકી અને ગરમ લાગતી, રાત્રે ઘણો પરસેવો થતો હતો અને ઘણો સખત અતેસાર અથવા પેટ આવવાનો મરજ લાગુ પડયો અને આવી રીતે મરણ પામી. ડોકટરે કેવી રીતે જીંદગી ગુજારે છે તે વારંવાર પુછ્યું પણ તેનો સંતોષકારક જવાબ આપતી હતી નહીં. તેણીના મરણની એક મહિનો અગાઉ તેણીએ પોતાની આંખમાં આસુ લાવી કબુલ કીધું કે સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી તેણી આવી હાલતે પુગી હતી.

દાખલો (૩) જો:—ડૉકટર એલીબર્ટ જણાવે છે કે એક નોકરની છોકરી હતી, જેણીનું કામ બકરાંને ચારવા લઇ જવાનું હતું. આવા વખતે તેણી વારંવાર એકલી રહેતી હતી જે વખતે તેણી સ્વબિગાડ કરતી હતી. બે વર્ષ સુધી કુટેવ ચાલુ રાખી. તેણીની મનની શક્તિ નબળી પડતી ગઇ, જ્યારે હવસી જુસ્સા દીનપર દીન વધતા ગયા અને તેણીના જનન અવયવ ઉપર સોજો આવ્યો. તેણીને હોસ્પીટલમાં લઇ જવામાં આવી તેણીનો શરીરનો ઉપલો ભાગ, માથું, છાતી અને હાથ તવાઇ ગયલા માલમ પડતા, જ્યારે શરીરના નીચલા ભાગો ભરેલા લાગતા હતા. જ્યારે પણ કોઇ મરદને જોતી કે તેની આગળ જતી કે તેણીનો હવસ ઉભરી નિકળતો જેથી તે સ્વબિગાડ કરતી હતી. કોઇ મરદનું શરીર લાગવાથી તેણીના આખાં શરીરમાં આકરાં આવતાં હતાં તેણી કોઇ રીતે સાજી થઇ શકી નહીં તેથી તેણીને હોસ્પીટલમાંથી પાછી ઘર મોકલી જ્યાં તેણી મરણ પામી.

દાખલો (૪) થો:—માથાંના દુખારાથી મરણ થવું: ડૉ. દીસલેનડીસ જણાવે છે કે એક દસ વરસની છોકરીને સ્વબિગાડની કુટેવ લાગુ પડી હતી, જેથી તેણી ઘણી કુજરી બની ગમગીન હાલતમાં રહેતી હતી. ચાર મહિના સુધી માથાંના સખત દુખારા વિશે ફરીયાદ કરતી હતી. જે દુખારો એટલો તો વધી ગયો કે તે મરણ પામવાને ત્રણ અઠવાડિયાં અગાઉ ચાલુ રડયા કરતી હતી. તેણીને જ્યારે હોસ્પીટલમાં લઇ જવામાં આવી અને ત્યાંના અમલદાર મારફતે પુછપરછ કરવામાં આવી ત્યારે જણાવવામાં આવ્યું કે તેણી બાર દીવસ સુધી બીછાના ઉપર રહી હતી. ઘણી વખતે પીતવિકારથી વૉમીટ કરતી, ઘણી ઉંઘણસી રહેતી, આસપાસનાઓ ઉપર ધ્યાન આપતી ન હતી, તેઓના સવાલોના જવાબો ઘણી મુશકેલીથી આપતી હતી. પોતાનું માથું હંમેશાં પછવાડે નાખતી અને તે ઉપર પોતાના હાથ રાખતી. મરણ પામવાની ચાર દિવસ અગાઉ ઘણી ઉંઘમાં રહેતી. રોશની અને બીજી બહારની ચીજો તેણી ઉપર અસર કરતી ન હતી અને આંખ ફફડાવ્યા કરતી હતી, તેણીનાં ભેજાંના પાછળા ભાગમાં પરૂ બંધાયું હતું અને તેનું માસ નરમ પડી ગયું હતું.

દાખલો (૫) મો:—ડો૦ કોમએટ જણાવે છે કે સ્વબિગાડની બદીથી એક ૧૧) વર્ષની છોકરીના ભેજાંનો પાછળા ભાગનો તદન નાશ થઇ ગયો હતો. તેણીના તંદરેસ્ત જ્ઞાનતંતુઓને બદલે જેલી માફક માસના લોચા નરમ માલમ પડતા હતા. જનન અવયવો ઘણા ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહેતા હતા. જ્યારે તેણી જન્મી હતી ત્યારે ઘણું તંદરેસ્ત હાલતમાં હતી, પણ પાછળથી હાડપીંજર જેવી થઇ ગઇ હતી. ૧૦) વર્ષે તેણી બરાબર ઉભી રહી શક્તિ ન હતી. ચાલતાં લઠડતી હતી અને ઘણીક વખતે પડી જતી હતી. અગાઉ જે બુદ્ધિબળ દેખાડતી હતી તે રફતે રફતે કમી થવા લાગ્યું તેણી શોકાતુર રહેતાં સુખ અને દુઃખની ફરિયાદ કરતી ન હતી, પણ દરેક જવાબો ટુંકમાં આપતી. જ્યારે સુતી ત્યારે ચત્તી પીઠ ઉપર સુતી, જેમ સુવાની તેણીના ફરજ પડતી હતી. છેવટે તેણીને ઘણા ઝાડાનો મરજ લાગુ પડયો જેથી તેણી મરણ પામી.

મારી દિકરી, સ્વબિગાડના ભોગ થયલા આવા બીજા સંખ્યાબંધ દાખલા રજુ કરી શકાય જેમાંથી થોડાક દાખલા જે તારી સન્મુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે તે ઉપરથી હવે તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વબિગાડની કુટેવથી ઘણીક જુવાન છોકરીઓ કમોતે મરી ગઇ છે, કેટલીક આખી જીંદગીભર દુઃખી થઇ છે, ભયંકર દુઃખ દરદોનો ભોગ થઇ પડી છે, અને પોતાની જુવાની અને નસીબનું નખોદ વાળ્યું છે, અને આ બુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવાં તો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતાં નથી. માટે આ બુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેળવવા દેતી ના. આ જબુન બદીને તારી મનની દરેક શક્તિ વાપી કચડી નાંખજે.

———

પ્રકરણ ૭ મું.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

મારી દિકરી ગયાં પ્રકરણમાં આ બુરી ટેવથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલા રજુ કીધા છે અને તેમાં જણાવ્યું છે કે આ ટેવ જે છોકરીઓ ચાલુ રાખે છે, તેઓને તેમ કરવાની તલબ થાય છે. જે પ્રમાણે દારૂ પીનારને દારૂની તલબ થાય છે તે પ્રમાણે આ ટેવની તલબ થાય છે, જેથી કેટલી છોકરીઓ પોતાનો નાશ થઇ જાય ત્યાં-સુધી એ ટેવ છોડતી નથી. માટે મારી દિકરી આ ટેવને કેમ છોડી દઇ શકાય તે વિષે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે, અને જે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી, અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદા પાસે દુવા ગુજારવી કે આખો દિવસ બુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આ પ્રમાણેજ બંદગી કરી બીછાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન શુદ્ધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલચોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલ-ચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ ડંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છિયે તે તોડવાથી ખુદાનાં રક્ષણથી વેગળા જઇયે છિયે, આવા બંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉશ્કેરે તેવી વાતોની ચોપડી "નૉવેલો" વાંચવી નહિ પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરૂઓની જીંદગીના હેવાલો અને ધર્મનાં પુસ્તકો વાંચવાં.

(૩) મરદ જાત વિષે બદવિચારો કરવા નહીં અને તેઓની પાછળ ભમ્યા કરવું નહીં, પણ તેઓને આપણા બાપ ભાઇ સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ ખવાસના જુવાન્યાઓ તેમજ હસાવનાર અને ગલીચ વાતો કરતા અંકુશ વગરના મર્દોથી દુર રહેવું, નહિ તો તારા વિચારો પણ બગડશે અને તેઓ તને પણ બગાડવાની કોશેષ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહીં. કાંદો, લસન, સ્ટ્રૉંગ ચા, કોફી, દારૂથી બદ જુસ્સા વધારે ઉશ્કેરાશે તેથી તે ચીજો લેવી છોડી દેવી અને તેને બદલે દુધ, ઇંડાં, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસ્તર, લીલી તરકારી એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાયબ્રેરી અને મિત્રો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતાં હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજારવો, લાયબ્રેરીમાં જઇ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાંઓ વાંચવાં.

(૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી, અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજાંમાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદજુસ્સાઓ નિકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઇ જાય છે. જો શરીર ઘણું દરદી થઇ ગયું હોય તો રોજ ખુલ્લી હવામાં જેટલું ચલાય એટલું ચાલવું, ઘણું થાકી જવું નહીં.

(૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહીં. આળસુ રહ્યાથી મનમાં બુરા વિચારો આવે છે. સુસ્તી લાગે તો ઘરનાં કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદવિચારો આવે અથવા આ બુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ બુરી લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાબુ રાખવાની કોશેશ કરવી. એ વખતે એકલાં બેસવું નહીં પણ કોઇ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઇ જવું.

(૧૧) જો આ ટેવની તલબ થતાં ખાનગી અવયવ ઘણેા ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે, અને ઘણેા હવસી જુસ્સેા થાય તેા તુરત એ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડા પાણીના બે ત્રણ કળશિયા રેડવા જેથી એ તલબ દુર થશે, હવસી જુસ્સેા નિકળી જશે. અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

રાતના સુતી વખતે પણ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડું પાણી રેડી સુવું જેથી રાતના આ અવયવ શાંત હાલતમાં રહેશે.

મારી દીકરી આવી ચાલુ કેાશેશથી આ તારી બુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકશે અને તે છેાડી દેવાની તને શકિત મળશે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સ્વબિગાડથી થતાં દુઃખ દરદેાના ઉપાયેા.

મારી દિકરી, આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ઘણાં દરદેા થાય છે તે આગળાં પ્રકરણુમાં જણાવી ગયેા છું, અને બીન અનુભવી ડૅાકટરની દવા કરી દુઃખ દરદેા સાજાં થવાને બદલે ઉલટાં બગાડી નાખે છે અને વધુ દુઃખી થાય છે માટે એવા કેસેામાં યુરેાપના મેાટા ડાકટરેા શું ઉપાય સુચવે છે તે અત્રે રજુ કરવામાં આવે છે જે ઉપર ધ્યાન પહેાંચાડજે. આ સ્વબિગાડથી જે દરદેા થાય છે તે દરદેા તરફ માબાપેા તરફથી, નબળાઇથી, સંસારી કુસંપથી, અભ્યાસના બેાજાથી, ગમગીનીથી વગેરેથી પણ થાય છે માટે એ બાબતેા પણ ધ્યાનમાં રાખજે.

સ્ત્રીઓને જે દરદેા થાય છે તે મુખ્ય કરી ગર્ભસ્થાનના બગાડાથી થાય છે, આ ગર્ભસ્થાનનેા બિગાડેા શું કારણેાથી થાય છે અને કેમ અટકાવવેા તે વિષે આગળાં પ્રકરણેામાં જણાવવામાં આવ્યું છે. આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ગર્ભસ્થાનનેા બગાડેા થાય છે તેથી પહેલાં દસ્તાનના દરદેા લાગુ પડે છે.

દસ્તાનનાં દરદેાઃ—દસ્તાનનાં દરદેાના કારણેા અને ઉપાયેાઃ પ્રકરણ ત્રીજામાં માસીક માંદગી અને અડકાવાની બાબદમાં પુરતા

ખુલાસાથી જણાવ્યા છે માટે એ પ્રકરણમાં જોવું. અત્રે પાછું જણાવવાની જરૂર નથી.

ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું. (Leucorrhœa)

ગર્ભસ્થાનમાંથી અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ધાત વહે છે અને ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો આવે છે.

કારણ:—સ્વભિગાડથી હવસ તૃપ્ત કરવાથી, હવસ ઉશ્કેરનારી વાર્તાઓ (નૉવેલો) વાંચવાથી, બેસીને આળસુ જીંદગી ગુજારવાથી, નાની ઉમરમાં પરણવાથી, વારંવાર બાળકનો જન્મ આપવાથી, ગર્ભને તોડી પાડવાથી, જલદ કબજીયાત કરતો ખોરાક અને પીણાંથી, સફાઇ સુઘડાઇ નહીં રાખવાથી, ખુલ્લી હવા વગરના બંધ ઓરડામાં સુવાથી, મનના ભારી જુસ્સાથી, ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગની જગ્યામાં રબરની કોથળી મુકવાથી વગેરે કારણોથી એ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો—ગર્ભસ્થાનના આગળા ભાગ આગળની જગ્યા ઉપર સોજો ચહડે છે, અથવા ચહડેલો હોય તેમ લાગે છે, પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પાતલી ને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફ્તે રફ્તે મોટા જથામાં વહે છે, ઘટ થાય છે અને પીળો અગવા લીલો રંગ પકડે છે.

પહેલા તબકામાં ચિન્હો ઘણાં તિક્ષણ જણાતાં નથી, પણ શરીરના બગાડાથી માલમ પડે છે, અને દરદવાળા ભાગમાં ઘણો દુખાવો અને બેચેની માલમ પડે છે.

હાલના કહેવાતા સુધારાના વખતમાં ઘણીક સ્ત્રીઓ અને ખાસ કરી કુમારી છોકરીઓને પેસાબને માર્ગે આ સફેદ રંગની ધાત વહેવાનું ચાલુ રહે છે અને તેઓ એ વહેવાનું કુદરતી સમજે છે અને પોતાની ખરાબ ટેવોનાં પરીણામ તરીકે સ્વિકારતી નથી. જ્યારે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો લાંબો વખત રહે છે અને આ સફેદ ધાત (whites) નું વહેવું ચાલુ રહે છે તો બરડામાં અને પીડુમાં દુખાવો

થાય છે, શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ દુખારો થાય છે, ભુખ મરી જાય જાય છે, હોજરીમાં ખટાસ થાય છે; માથું દુ:ખે છે, ઓડકાર આવે છે, બદહજમીને લગતાં અસંખ્ય ચિન્હો જણાય છે, સરદીની અસર શરીરપર તુરતજ થાય છે, પગ થંડા રહે છે; અને માથું ગરમ રહે છે, હૃદયનો ધબકારો જોરમાં થાય છે, કોઇવાર બેસુદ્ધ થાય છે, અને છાતીમાં દરદ થાય છે, ચહેરો ફીકકો મારે છે, આંખો અંદર બેસતી જાય છે, અને કાંઇબી કારણ વગર રડતી માલમ પડે છે, દરદી દલગીર, નિરાશ અને શોકાતુર માલમ પડે છે.

ઉપાયો:—પહેલા તબકકામાં પેશાબ કરવાના અંદરના ભાગમાં ફુકું પાણી પીચકારીથી દાખલ કરવું અને એ પછી ઠંડું પાણી દાખલ કરવું. દહાડામાં (બે ત્રણ) વખત આ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. રોજ બે થી ત્રણ વખત કમર સુધી ૭૦ ડીગરી જેટલાં ઠંડા પાણીના ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું અને તે પછી બરડા અને પીઠના ભાગને ટુવાલથી રગડવો જેથી દરદમાં ઘણો ફરક જણાશે. જો કોઇ સ્ત્રી પરણેલી હોય તો તેણીએ આવાં દરદ વેળા ભરથાર સાથે સુવું નહીં, સંગતથી તદન દુર રહેવું. જ્યારે સફેદ ધાત વહેતી હોય તે વખતે ભરથાર સાથ સંગત થાય તો ખરાબ વેશિયા સ્ત્રીના સંગતથી મરદને જે પરમાં અથવા આજારનું દરદ લાગુ પડે છે તેવું દરદ ભરથારને થાય છે.

જો સફેદ ધાતુનું વહેવું ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાથી થાય છે. (મુખ્ય કરી ઘણી વખતે એજ કારણથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.) તો પહેલાં ગર્ભસ્થાનને તેની બરાબર જગ્યા ઉપર ગોઠવવું જોઇયે.

જો એક છોકરીએ આ દરદથી દુર રહેવું હોય તો બેસી રહેવાની આળસુ ટેવ છોડી દેવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરીહરી અંગ કસરત લેવી. રોજ નહાવું અને સફાઇ સુઘડાઈ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું. હવસ ઉશ્કેરે તેવાં વાંચનથી અને બાબદોથી દુર રહેવું, ચાહ કાફી, દારૂ વગેરે જલ્લદ પીણાંથી, અને અચાર અને મસાલેદાર ખોરાકથી પરહેજ રહેવું અને મીઠાઇ

પણ ઘણી ખાવી નહીં. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી અને જીંદગીની ખરાબ ટેવો સુધારવી.

ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું.

ડૉકટર જૉન કોવન એમ. ડી. જણાવે છે કે ગર્ભસ્થાન તેની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાની માંદગી આજે ઘણી વધી પડી છે અને એ બિમારી ગરીબ શ્રીમંત કુટુંબોની સ્ત્રીઓમાં અને છોકરીઓમાં વધુ માલમ પડે છે અને તે મૂખ્ય કરીને અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજારવાથી થાય છે. એ માંદગીથી ઘણું દુ:ખ થાય છે, અને કેટલીક વખતે એ ફરિયાદની સારવાર ઘણી ભૂલભરી રીતે કરવામાં આવે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવાનાં દરદને બે ભાગમાં વહેંચી નાખવામાં આવે છે;

(૧) એક તો પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવા છતાં પેશાબ કરવાના અંદરના ભાગમાંજ રહે છે.

(૨) જ્યારે બીજા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પેશાબ કરવાની જગ્યામાંથી બહાર નિકળી આવે છે, સાધારણ રીતે ગર્ભસ્થાન પેશાબના અંદરના ભાગથી ચારથી છ ઇંચ અંદર રહે છે.

પહેલા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી પેશાબના ભાગ આગળ આવે છે, જ્યારે બીજા દાખલામાં ગર્ભસ્થાનના પેશાબના ભાગ (Vagina) માંથી યાને ખરી રીતે બોલતાં ગર્ભસ્થાન અને ઇન્દ્રીના બહારના ભાગની વચ્ચે નળી જેવી સાંકડી જગ્યા હોય છે જેને વેજાઇના (Vagina) કહે છે તે ભાગમાંથી બહાર નિકળી આવે છે.

કારણો:—વેજાઇના યાને પીસાબના અવયવના અંદરના ભાગ તેમજ પીડુના માંસરજ્જુ ઢીલાં થઇ જવાથી, વારંવાર હવસી સંગત કરવાથી, સ્વબિગાડની ચાલુ કુટેવથી, કબજ કોઠાને લીધે કાંસવાથી થાય

છે. સાધારણ કારણોમાં "કોરસેટ," ટાઇટ લેસો અને પટાઓ અને સાડીની મોટી કલ્લીનો ભાર ગર્ભસ્થાન ઉપર પડવાથી દબાણ થવાથી, બહાર નિકળી આવે છે અને સાધારણ રીતે જીંદગી ભોગવવાની ખરાબ ટેવો જેવી કે ખરાબ ખોરાક, કબજિયાત, ખરાબ હવા, નરમ બીછાના ઉપર સુવાથી, આળસુ અને હવસી જીંદગી, વગેરે કારણોથી નબળાઇ અને જીવન શક્તિ ઓછી કરી નાખવાથી થાય છે. વળી બીજાં કારણોમાં પડી જવું, ભારી વજન ઉચકવો, ખેંચાણ થવું, કબજિયાતથી કાંસીને પેટ લાવવાથી અથવા સુવાવડ જલદીથી ખલાસ કરી નાખવાથી થાય છે. ઘણી સુવાવડથી અને સુવાવડમાં પુરતી આશાયશ નહિ લીધાથી ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યાથી ખસી જાય છે,

ચીન્હો:—કમ્મરમાં નબળાઇ અને દુખારો થવો અને શરીરમાંથી કાંઇ જોશમાં બહાર નિકળી આવતું હોય અને નીચે ઝુલાઇ પડતું હોય તેવી લાગણી થાય છે, ઉભું રહેતાં અને ચાલતાં આ લાગણી વધુ જોરમાં થાય છે અને સાંજ પડતાં વધુ હેરાનગતી આપે છે.

ઘણીક વખતે સફેદ ધાત બહાર વહે છે અને પેશાબ કરતી વખતે ઘણી મુશકેલી પડે છે અને અંદરનાં કપડાં ખરાબ થાય છે, હોજરી તરફ દબાણ થાય છે, હૃદયમાં જોરથી ધબકારા થવા, દીલગીર થવું, મુઝાઇ જવું, પગના ઘુટણો નબળાં પડી જવાં, શકિત વગરનું થઇ જવું, એ વખતે દસ્તાનનું વહેવું નિયમીત રહે છે તેને કોઇ રીતની અડચણ નડતી નથી.

ઉપાયો:—જેબી ચીજથી છોકરીની જીવનશકિત ઓછી થઇ જાય છે તે ગર્ભસ્થાનના ઝુલી પડવાનું મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે, માટે પહેલો ઉપાય શરીરની શકિતી વધારવાનો થવો જોઇયે.

ઉપાય શરૂ કરતી વખતે પહેલી ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પોશાક છે. પોશાકની ગોઠવણ એવી થવી જોઇયે, કે તેનું વજન પેટ ઉપર ન પડતાં ખભાં ઉપર પડવું જોઇયે. આપણી સાડીની મોટી કલ્લી આ વખતે ઘણી નુકાનકસારક છે માટે આવી વખતે

આવી સાડી પહેરવી જોઇયે નહીં, જ્યાંસુધી એક છોકરી તદન ઢીલા અને હલકા વજનનાં કપડાં પહેરવાની ગોઠવણ રાખશે નહીં ત્યાંસુધી ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાની માંદગીમાં સંપૂર્ણ સુધારો થશે નહીં. આ રીતના પોશાકની ગોઠવણથી માંદગી દફે થઇ જાય છે.

બીજો અગત્યનો ઉપાય સારા ખોરાકનો છે જે વિષે સમજણ આપવામાં આવી છે. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી. હવસથી અને સ્વભિગાડથી દુર રહેવું, દરરોજ પાણીથી નહાવું અને તે વખતે પીડુનો ભાગ મસલવો જોઇએ. દહાડામાં ઘણી વખત ઠંડું પાણી પીશાબને રસ્તે અંદર દાખલ કર્યા કરવું, ઠંડાં પાણીના ટબમાં બેસવું અને પછી શરીરને જાડા ટુવાલથી ઘસવું રગળવું, પેટ સાફ લાવવા સફરાવાટે ગરમ પાણીની પીચકારી લેવી, અને આશાયશ લેવી, ચતું સુઇ રહેવું. ઘણું ઉભું નહીં રહેવું, ભાર ઉચકવો નહીં.

જો ગર્ભસ્થાન થોડું બહાર નિકળી આવ્યુ હોય તો પીચકારી વડે ઠંડાં પાણીની ધાર ઉપર નાખવી અને તે પછી ચત્તાં સુઇ જઇ ગર્ભસ્થાનને જેટલું અંદર લઇ શકાય એટલું અંદર કરવું અને અરધા કલાકથી એક કલાક ચત્તાં સુઇ રહેવું, ઉઠતી વખતે નરમ વાદળી (સ્પન્જ) ને અંદર દાખલ કરી તેનો ટેકો આપવો પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એક કલાકથી વધુ વાર સ્પન્જને અંદર રાખવું નહિ, વધુ વાર રાખવાથી નુકશાન થશે. ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાના ઉપાયોમાં જો એક સ્ત્રી જલદીથી સારી થવા માંગતી હોય તો કોરસેટ, કુચા મારવા નહીં પેસરી (રબરની કોથળી) ના ઉપયોગથી રબરની અથવા કચકરાંની પેસરીઓ તબીબો ગર્ભસ્થાન ખસી નહિ જાય તેટલા માટે અંદર યોનીમાં મુકે છે, જેથી ખિજ ઉત્પન્ન થશે, સફેદ ધાત વહે છે અને વખતે નાસુર પણ પડશે. જો પેસરી મુકી હોય તે વેળા ચાલુ દુશ નહિ લે તો ઢીલાં હલકાં વજનનાં કપડાં, રોજ ટબમાં બેસવું, રોજ નાહવું, પેટના અને પીડુના માસરજ્જુઓ એ વખતે

ખુબ મસળવાં, ઠંડું પાણી પેસાબના અંદરના ભાગમાં દાખલ કરવું, કબજિયાત દુર કરવા "એનીમા" નો ઉપયોગ કરવો, સાદો ખોરાક લેવો. ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને ફરવું આવા ઉપાયથી આ દરદ જલદી સાજું થઇ જશે.

ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાજુ ઢળી જવું:—આ બીમારીમાં ગર્ભસ્થાનનું મહોં ઉપરથી થઇ પાછળ ફરી જઇ સફરા તરફ ઢળી જાય છે, આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એ કે ગર્ભસ્થાનનો ઉપરનો ભાગ હંમેશ કરતાં ભારી થઇ જાય છે જેથી તે ભાગ પાછળ ઢળી પડે છે. ઘણી વખતે ગર્ભ ધારણ થવાના પહેલા તબકકામાં જો પેસાબની કોથળીમાં પીસાબ લાંબો વખત જમાવ થઇ રહે છે તો આ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો:—પીસાબ કરતી વખતે ઘણો ખેંચાવો અને મુશ્કેલી પડે છે, અને પેટ આવતી વખતે પણ એજ મુશ્કેલી નડે છે, બરડામાં ચાલુ દુખારો થાય છે અને સફરામાં ભાર લાગે છે.

ઉપાયો:—ગર્ભસ્થાનના મોંહના પાછળા ભાગને એક હાથની આંગળી વડે નીચે લાવવી અને બીજા હાથની આંગળી વડે ગર્ભસ્થાનનાં તળીયાંના ભાગને ઉપર કરી પોતાની જગ્યા ઉપર ગોઠવવું, અને ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાની બાબતમાં જે ઉપાયોમાં ખોરાક અને પોશાક વિગેરે વિષે જણાવ્યું છે તેજ પ્રમાણેના ઉપાયો લેવા.

ગર્ભસ્થાનનો ભાગ પેસાબની કોઠળી તરફ આગળ ઢળી પડે અને તેનું મોંહ સફરા તરફ પાછળ ઢળી પડે છે. એમ થવાનાં કારણો પેટ અને પીડુના માસરજ્જુની નબળાઇથી, પેટની કબજિયાતથી, વસુરી થવાથી અથવા તો જોસમાં માર લાગવાથી થાય છે.

ઉપાયો:—ગર્ભસ્થાનને તેની જગા ઉપર ગોઠવવું, અને ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાના દાખલામાં જે ઉપાયો આગળ સુચવ્યા છે તે પ્રમાણે કરવું.

હીસતીર્યા.

સ્વબિગાડની કુટેવથી ઘણીક છોકરીઓને હીસતીર્યાનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ જ્ઞાનતંતુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો આ કુટેવથી થાય છે તેથી છે.

બીજાં કારણો:—ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પોષાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો વાંઝણી સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે, અને જેઓ ઘણો અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો બેસીને કામકાજ કરતાં હોય તેઓને થાય છે, દસતાનના બગાડાથી મગજની ઉશ્કેરાયલી હાલતથી બીજાઓને હીસતીર્યા થયો હોય તેઓ તરફ ઘણી દયાની લાગણી રાખવાથી પણ હીસતીર્યા લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીર્યા થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારનાં બીજાં દરદો સહેલાઇથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીર્યાથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાબી બાજુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગળ માંસનું ઉડવું માલમ પડે છે, તાણ-તોડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ઝાડા વધુ થાય છે, બકબકારો થાય છે, અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવાં ચિન્હો થાય છે. એ બધાં ચિન્હો એમ દેખાડે છે કે જ્ઞાનતંતુઓનો (Nerves) નો બિગાડો થયો છે.

હીસતીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યારપછી હાથ પગમાં તાણતોડ થાય છે, એટલે સુધી કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતાં નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાળ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિન્હો છતાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઇ આજુબાજુના માણસો બોલે છે, તે તે

વખતે સાંભળે છે. એ ચિન્હો ફીફ્રાંના ચિન્હોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઇએ. ફીફ્રાંની વખતે હંમેશાં મ્હોંપર ફીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી. ઘણી વેળા હીસતીરીયાના ફીટ (Fit) વખતે દરદીને ઘણી પંપાળીયાથી તેણી જલદી હુશીયાર થતી નથી, પણ તે વેળા ધાકધમકી અને કુનેહ વધુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

હીસતીર્યાના હુમલાની વખતે આજુબાજુનાઓએ કાંઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહીં, પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢોળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોંપર છાંટવું, ઉલટું દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલ્લદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવીકે એમોનીયા (Ammonia) અથવા કાંદા, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં, ગળાં આગળના કપડાં મુખ્ય કરી ઘણાંજ ઢીલાં કરવાં અને બારીબારણાં ઉઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ગરમ ફ્લેનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેશમી કપડાંમાં વીંટાળી ગરમ ગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીર્યાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી. જ્યારે દરદી આ હુમલામાંથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો અને **કોઇબી રીતે ગુસ્સે કરવું નહીં.** સાધારણ હાલતમાં દરરોજ તેની સાથે **દયાથી વર્તવું** અને તેને હમેશા **ખુશી રાખવાની** કોશેશ કરવી. તેણીને જરાપણ ઉશકેરવું નહીં, ચીડવવું નહીં. ખુલ્લી હવામાં ખુબ ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું. ઠંડા પાણીએ જો સરદી ન થાય તો નહાવું, નહીં તો ઘણુંજ ફુકકું પાણી લેવું. હંમેશાં ખુશમીજાજમાં રહેવું, અને કોઇ બીજાં દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શક્તિની દવા પીવી.

ભેજાંનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની.

સ્વબિગાડથી ભેજાંપરનો કાબુ દિવસે દિવસે કમી થતો જાય છે.

સ્વભિગાડથી અને ગર્ભસ્થાનનાં દરદોથી હાલમાં ઘણીક છોકરીઓને મગજની નબળાઇ લાગુ પડી છે. દસ્તાન વધુ વહેવાથી શરીર અને મગજ ઘણું નબળું પડી જાય છે અને તે વખતે સંસારી કુસંપથી, અથવા તો કાંઇ માઠી ખબર સાંભળવાથી ભેજાંને આચકો લાગ્યાથી ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. વળી નબળી હાલતમાં સંસારી કુસંપથી, ચાલુ ખીજવાટથી પણ ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીકોને ચાલુ નબળાઇથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કંઇ કામ કરી શકાતું નથી; કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશાં ગીરફતાર રહે છે. કેટલીઓ હમેશાં ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહે છે, અને ખીજવવામાં આવે છે તો મારફાડ કરે છે, ભાંગતોડ કરે છે, ત્યારે કેટલીકો મુર્ગામુગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે. કેટલીકો થોડો વખત ગાંડી રહે છે. કેટલીકો એકદમ ચોખાઇ અને બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કહાડે છે, અને જરા પણ કોઇને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહયા કરે છે. કેટલીકોને પ્યારમાં નિષ્ફળતા મળવાથી, કેટલીકોને અભ્યાસનો ઘણો બોજો પડવાથી, કેટલીકોને ઘણા હવસી વિચારો અને જુસ્સાથી, કેટલીકો દારૂ અથવા બીજા કેફી પીણાંથી, કેટલીકોને ચાલુ દરદોથી, કેટલીકો ખુબ ગમગીનીથી અને સંસારી આફતોથી ઘેલાપણું અને ભેજાંની નબળાઇ લાગુ પડે છે. નબળા મગજના સ્ત્રી પુરૂષો આ બદીના વારંવાર ભોગ થઇ પડે છે.

લકવો (Paralysis) પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે. એ પણ મગજની બીમારી છે. અતિશય ગુસ્સાથી અને હવસી જુસ્સાથી ચાલુ નબળાઇ અને સ્વભિગાડથી લકવો થાય છે.

આપણાં ભેજાંમાં જગેજગ ઝીણી નસો હોય છે, જો મગજ ઉપર હદ બાહેર બોજો નાખવામાં આવે અથવા ગુસ્સાથી અથવા બદજુસ્સાથી ઉશ્કેરવામાં આવે તો આ ઝીણી નસો તુટી જાય છે. વૈદકશાસ્ત્ર જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો

તુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયસ ન મળે, અતિશય ગુસ્સો કરવામાં આવે છે, ત્યારે આ નેસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેજામાં ફોસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્ત્વ ભેજું ઘણું કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે, અને તેની પુરવણી જો સારા ખોરાકથી અને પુરતી આશાયસથી કરવામાં ન આવે તો ભેજું નબળું પડી જાય છે, માટે જ્યારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે, ત્યારે બે ચીજપર પુખ્ત ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો **આશાયસ** અને બીજું સારો ખોરાક. જે ખોરાકમાં ફોસફરસનો તત્વ ઘણો હોય તેવો ખોરાક લેવો. બદામ, પસતાં, ઇડાં, કોડલીવર ઓઇલ વગેરે લેવું. આવી હાલતમાં અભ્યાસ મુદ્દલ કરવો નહીં. પહેલી આશાયસની ઘણી જરૂર છે; અને મનને ખુશ અને આનંદી રાખવું. ગમગીન રહેવું નહીં, ગુસ્સો કરવો નહીં, હવસ ઉશકેરે, બદવિચારો લાવે તેવી ચીજોથી દુર રહેવું. સારા મીત્રો સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો, રોજ ખુલ્લી હવામાં બે કલાક ફરવાહરવા જવું, દસતાનના અને ગર્ભસ્થાનનાં દર્દો હોય તો તેની કોઇ સારા ડાકટર પાસે સારવાર કરાવવી, લોહી ઉશકેરે તેવો ખોરાક મુદ્દલ લેવો નહીં. ખાટો, તીખો, મસાલેદાર તેમજ માસનો ખોરાક લેવો નહીં, પણ મોટે ભાગે દુધમાં બનતો ખોરાક, તરકારી, ઇંડાં, ફરૂટ, મેવો લેવો; પણ ચાહ, કોફી, દારૂ, કોકો પીવો નહીં. હમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઇ બીજું ઠંડું તેલ લગાડવું અથવા ઘણું ફુકકું પાણી લેવું પણ ગરમ પાણીથી નાહવું નહીં. સારી હવાવાળી જગા ઉપર ટેકડીઓ ઉપર બહારગામ હવા ખાવા જવું. આવે ઠેકાણે કુદરતના સુંદર દેખાવોથી અને ચોખ્ખી હવાથી મગજને ઘણી શાંતી મળશે. મનને ખુશ લાગે તેવાં કામમાં મનને રોકેલું રાખવું. ગાયણમાં મનને રોકવું કારણ કે ગાયણ ગાવાથી મનની હાલત ઘણી શાંત રહેશે, દરરોજ અને એટલી ચાલવાની કસરત કરવી.

કબજીયાતઃ—સ્વભિગાડથી ઘણી વખત કબજિયાત લાગુ પડે છે, જોકે બીજી રીતે પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. કબજિયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ એથી સફેદ ધાતનું દરદ, અને ઘણું કાંસવાથી ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગ્યા ઉપરથી ખસી જઇ બહાર ઝુલાઇ પડવાનું દરદ પણ લાગુ પડે છે. વળી કબજિયાતથી લોહી બગડે છે, ખીલ અને ફુલ્લા મોંહ ઉપર ફુટી નીકળે છે, ગમગીની, બેચીની અને ચિરડાઉ સ્વભાવ થાય છે, માટે કબજિયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. કબજિયાતનો પહેલો ઉપાય **પાણી** છે, જેટલું પણ તાજું અને ફીલટર કીધેલું પાણી પીવાય એટલું પીવું જોઇયે. નાસતા અને બપોરના ભોજણની વચમાનાં અરસામાં બે મોટા તમલર ભરી પાણી પીવું જોઇયે તેમજ બપોર અને રાતના ભોજણની વચમાંના અરસામાં બીજાં બે તમલર પીવું જોઇએ. સુતી વખતે એક તમલર પાણી પીવું જોઇએ. ભોજન લેવાની અરધો કલાક અગાઉ એક તમલર પાણી લેવું જોઇયે. ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઇયે. અને સાંજના બે ત્રણ માઇલ ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઇયે. જરા પણ આળસુ પડી રહેવું જોઇએ નહીં પણ ઉદયોગી રહેવું જોઇયે. સવારના એક માખણની કુપ અમથી ખાઇ જવી અને તેની ઉપર ગરમ કીધેલું દુધ પીવું, એટલે દૂધમાં થોડું ગરમ પાણી ભેળીને પીવું. ચાહ, કોફી, દારૂ, કોકો પીવો નહીં, ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહીં, મીઠાઇ અથવા મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહીં, પણ સાદો ખોરાક ખાવો. બપોરના ચાવલ દાળ પેટ ભરીને ખાવા રાતનું ભોજન લીધા પછી એક બાટલી સોડા પીવો.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોપણ રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોકસ ટાઇમ રાખી વાડામાં ભરાઇ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દિવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહીં. સવારના ફ્રૂટ ઘણી ખાવી. સંતરા, મોસંબી, દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવાં. સવારના નાસતા પછી એક ટમલર ભરી દુધની છાસ પીવી જેથી જરૂર ઝાડો થશે.

આ ઉપાયો છતાં કબજિયાત રહે તો "એનીમા" યાને ગરમ પાણીની પીચકારી સફરાને રસ્તે અવાર નવાર લેવી, અથવા અવાર નવાર રાતના સુતી વખતે કાસકારાની ગોળીઓ અથવા લેકસેટીવ વેજી- ટેબલ (Laxative vegetable Pills) ની ગોળી લેવી. અથવા એરંડીયાને ખાવાની રોટલીમાં ભેલી એવી રોટલી ખાવી. આ રીતે રોજ એક ઝાડો લાવવાની જરૂર કોશેશ કરવી.

કબજિયાત તેમજ ચાલુ **નબળાઇ** દુર કરવા કોડલીવર ઓઇલ (મોલટીન) સવારના દાતણ કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી જવું અને ૧૫-૨૦ મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું, જેથી કબજિયાત અને નબળાઇ બન્ને દુર થશે અથવા તમારા ઘરના ડૉકટરની સલાહ લઇ કોઇ જાણીતી શકિતની દવા પીવી.

ડા. આર. ટી. ટ્રૉલ. એમ. ડી. ના ઠંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો.

(Cold-Water Cure)

ડા. ટ્રૉલ સ્ત્રીઓની નબળાઇના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઠંડા પાણીથી સાજાં કરવાને ફરમાવે છે, જે ઉપાયો આગળાં પ્રક- રણોમાં જણાવવામાં આવ્યા છે, માટે અત્રે તે પાછા રજુ કરવાની જરૂર નથી પણ થોડીક વધુ સુચના કરીશું. શરીરને તંદરોસ્ત બના- વવા નીચે પ્રમાણે નાહવું: (બાથો) લેવાની જરૂર છે જેથી ઘણાંક દર્દો સાજાં થાય છે. એક અગત્યની ચેતવણી એ છે કે કેટલાંક દર્દો ઘણા લાંબા વખતના હોય છે જે એક બે વખત ટબમાં બેઠાથી કાંઇ સાજાં થતાં નથી. આવાં દર્દોમાં જરા ધીરજ અને ખંત રાખવાની જરૂર છે. ઘણાક દિવસો સુધી ચાલુ કોશેશ કરવાથી ઘણો જલદી ફેરફાર માલમ પડશે

વળી ઠંડાં પાણીના ટબમાં બેસવાના જે ઉપાયો ફરમાવ્યા છે તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે જે દરદીથી જેટલું ઠંડું પાણી

સહેવાય એટલુંજ લેવું, તેનાં શરીરને એકદમ ઠંડું કરી નાખવું નહીં. જો ઠંડા પાણીમાં રહેલા ભાગો એકદમ ઠંડા થઇ જતા હોય, સુન મારી જતા હોય તો ઘણું ઠંડુ પાણી વાપરવું નહીં પણ તેમાં ઠંડાં ગરમ પાણીનો ભેલ કરવો, અને જેટલું સેહવાય તેટલુંજ ઠંડું પાણી લેવું અને જેટલી મીનીટ અંદર બેસાય એટલીજ મીનીટ બેસવું. કેટલાક નબળાં દરદીઓને ત્રણ મીનીટ પુરતી થાય છે જ્યારે કેટલાકો ૧૦–૧૫ મીનીટ સુધી બેસી શકે છે. વળી ઠંડાં પાણીમાં રહેલા ભાગને પોતાને હાથે મસળ્યા કરવા જોઇયે, પેટ, પીડુ, જાંગ, પગને ચાલુ મસળ્યા કરવું, અને બહારની ઠંડી હવા લાગવા દેવી નહીં, બારીબારણાં બંધ રાખવાં અને ઓરડાને ગરમ રાખવો અને સુકા ટુવાલ વડે દીલ ઘસી ઘસીને લુછી નાખવું અને તુરત કપડાં પહેરી બરનુસ ઓઢી સુઇ જવું.

ખાધા પછી અથવા પેટ ભરેલું હોય ત્યારે નાહવું નહીં, પેટ ખાલી હોય ત્યારેજ નાહવું અથવા ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે નાહવું. ઘણાં નબળાં માણસોએ એકદમ ઠંડું પાણી વાપરવું નહીં, રફતે રફતે પાણી ફુકું કરી જેટલું સહેવાય એટલુંજ લેવું. દરરોજ થોડું ફુકું કરતાં સેવટે ઠંડું પાણી લઇ શકાશે. નહાઇ રહ્યા પછી તુરત કાંઇ ઠંડી ચીજ પીવી નહીં પણ ગરમ પાણી અથવા દુધ પીવું કે જેથી શરીરમાં ગરમી આવે અને સરદી ન થાય.

Half bath, Hip or sitz Bath :—આ બાથો વિષે આગળાં પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે માટે અત્રે વધુ લખવાની જરૂર નથી.

Foot Bath :—જો દરદીના પગ ઠંડા રહેતા હોય અને રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગની ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગરી જેટલું નાખવું અને તેમાં પગ બોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યારપછી ઠંડાં પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા

અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યારપછી સુકકા ટુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસળવા ફાયદા-કારક થઇ પડશે. અને પછી ગરમ બરનુસ પગ ઉપર નાખી સુઇ જવું, જેથી ઉંઘ સારી આવશે અને પગ પણ ગરમ રહેશે. જેઓને ઉંઘ બરોબર રાતના આવતી ન હોય તેઓએ સુવાને વખતે ઉપલો ઉપાય અજમાવવાથી તુરત ઉંઘ આવી જશે.

The Wet-Girdle:—સ્ત્રીઓના કેટલાંક દરદો માટે આ ઉપાય ઘણો ફાયદો કરશે. ટુવાલ અથવા એવું બીજું જાડું કપડું ચાર પાંચ વાર જેટલું લાબુ લેવું અને તેના અરધા ભાગને પાણીથી ભીંજવવું અને પાણીનાં ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખવાં. આ કપડાંના ભીણા ભાગને પેટ ઉપર મુકી સુકા ભાગને તેની આસપાસ વીંટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પતલું ગરમ ફલેનલ વીંટાળવું. આવા ભીના પાટાનો ઉપયોગ દહાડામાં બે ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી દસતાનનું ઘણું વહેવું, કબજિયાત, પેટ આવવું દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર ઠંડાં પાણીમાં ભીજ-વેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવો. છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર, પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને ઠંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી ઘણાંક દરદો દુર થઇ શકશે.

Wet-sheet Packing:—એક બીછાના અથવા ગોદરી ઉપર બે ફલેનલના બરનુસ પાંથરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીંજવેલી ચાદર પાંથરવી. ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી. અને દરદીના સર્વે કપડાં કહાડી નાખવાં અને તે ઉપર ચત્તું સુવાડવું અને પછી તુરત પેલા બરનુસમાં લપેટી નાખવું. માથું તકયા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ઘંકાયલા છે કે નહીં તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો પગ શરીર સાથે ગરમ થતા ન હોય અને ઠંડા પડતા હોય તો પગ આગળ ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી ગરમ પાણીથી ભરીને મુકવી. પગ ગરમ રાખવાની કોશેશ

કરવી. જો માથામાં દુખારો થતો હોય અને ઘણું ગરમ થતું હોય તો માથા ઉપર ઠંડાં પાણીના કટકા મુકવા અને માથું ઠંડું રાખવાની કોશેશ કરવી. આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મિનિટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચામડીનાં છીદ્રો, પીત વીકાર (Billiousness) થી અને બીજા શરીરના ઝેરી પદાર્થથી ભરાઇ ગયાં હશે તો આવા પેકીંગથી તદન સાફ થઇ જશે. શરીરનું ઝેર અથવા ચાલુ તાવ આ ઉપાયથી દુર થઇ શકશે. થોડાક દીવસો ચાલુ આવું પેકીંગ લેવું, અથવા અઠવાડીયામાં બે વખત લેવું જેથી ચામડીનાં છીદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે. આવું પેકીંગ નબળાં માણસથી ખમી શકાશે નહીં તેથી વારંવાર લેવું નહીં.

પાણીની પીચકારી:—કબજિયાત દુર કરવા ગરમ પાણી "એનીમાં" લઇ તે વડે પછવાડેના ભાગ, સફરામાં દાખલ કરવું જેથી તુરત ઝાડો સાફ આવશે.

પેટ આવવું:—જો પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો સોજું અને ઘણું ઠંડું કરેલું પાણી "એનીમા" વડે સફરામાં દાખલ કરવું, અને રાતના સુતી વખતે આવી રીતે ઘણું ઠંડું પાણી સફરામાં રાખી સુઇ જવું જેથી પેટ આવવાં બંધ થઇ જશે.

ખાનગી અવયવો ઘણા ઉશકેરાયલી હાલતમાં આવે અને ઘણો હવસ પેદા થાય તો તે વખતે મન ઉપર કાબુ રાખી, ખાનગી અવયવ ઉપર તુરત ઠંડું પાણી બે ત્રણ કળશિયા રેડવું જેથી તુરતજ હવસી જુસ્સો નિકળી જશે. ઘણીક છોકરીઓ તીખો ખાટ્ટો, મસાલેદાર, મરચાંવાળો ખોરાક ખાય છે અને ખરાબ સોબત અને આખો વખત મનમાં હવસી બુરા વિચાર કરવાથી અને આળસુ પડી રહેવાથી તેઓનો ખાનગી અવયવ હંમેશાં ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને કેટલીક છોકરીઓ બગાડો કરે છે. જો આવી છોકરીઓ સાદો ખોરાક લઇ, ઉદયોગી જીંદગી ગુજારે, ઘરનું અને ભરવા સીવવાનું કામ કરે, ગાયણમાં વખત ગુજારે અને વિચાર પવિત્ર રાખે, હંમેશાં ખુશમિજાજમાં રહે અને

પોતાના ખાનગી અવયવને વારંવાર ઠંડું પાણી રેડી સાફ રાખે તો આ બીમારી પણ દુર થશે.

પાણી પીવા વિષે:—આગળાં પ્રકરણમાં દિવસમાં વારંવાર ફીલટર કીધેલું ઠંડું પાણી પીવાથી એક સ્ત્રીને શું ફાયદો થાય છે તે પુરતી રીતે સમજાવ્યું છે. એક સ્ત્રીએ દીવસમાં વખતો વખત મળી પાંચ છ તમલર પાણી પીવાની જરૂર છે, જેથી ખોરાક બરાબર પાચણ થશે, કબજિયાત દુર થશે, ગર્ભસ્થાનમાં બંધાઇ ગયલાં દસતાનને સાફ કરશે, મોંહ અને શરીરમાંથી નિકળતો વાસ દુર કરશે, ચામડી સાફ અને ચળકતી રાખશે. માટે આગળ જણાવ્યા મુજબ ભોજણ લેવાને એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું અને પાછળથી પણ પાણી પીવું ચાલુ રાખવું.

મારી દીકરી, પાણી જેવી કુદરતી ઉમદા બક્ષેશનો સારો ઉપયોગ કરવાથી એક સ્ત્રીની તંદરેસ્તીને કેટલો ફાયદો થાય છે, અને કેટલાં દુઃખ દરદો દુર થાય છે તે તને પુરતી રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે, અને એ પ્રમાણે તું પાણીનો ઉપયોગ કરશે તો તને ઘણો ફાયદો થશે.

આ દરદો સાજાં કરવા અંગકસરત, ખોરાક, મનની હાલત વિષે પણ આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે, માટે ફરી જણાવવાની જરૂર નથી.

પોશાક:—પોશાકને વિષે વધુ વિવેચન કરવાની ખાસ અત્રે જરૂર છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન અને છાતીનાં દરદો ટાઇટ પોશાકથી થાય છે, માટે આ દરદો દુર કરવા ઢીલા પોશાકની ખાસ જરૂર છે

હીંદમાં પારસી સ્ત્રીએ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રીવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોશાકમાં હીણભાગ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રીવાજો દાખલ કરે છે, પણ તેથી થતી ખરાબી વિષે તેઓને ઘણું થોડું જ્ઞાન હોય છે.

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરીબ સંસારમાં હાણીકારક છે. હાલના

વખતમાં પૈસા કમાવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે, તેમાં ફેશનની ફીશ્યારી વધારે કચડી નાંખે છે; એટલુંજ નહીં પણ કઢંગી ફેશનો ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતીના શરીરના બાંધાને ઘણુંજ નુકસાન પુગાડે છે.

Prof. A S. Fowler જણાવે છે કે "બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધતું જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ ડ્રેસ (પટા) છે, એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને ઘણું ખરાબ રીતે નુકશાન કરે છે, એ તદન જાણીતી બીના છે. કોઇપણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્રાપને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ કાર્યને અસરકારક બનાવવાને બદલે નુકસાન કરવાના બરોબરી કરી શકે નહીં. જો એ રીવાજ ફકત સ્ત્રીઓની મુર્ખાઈ હતે, અથવા તો એ ગુનાહ કરનારાઓનો નાશ કરતો હતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમજાતની જીંદગીપર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે, ફેફસાં, હોજરી, હૃદય અને દાયફ્રમને સંકોચાવી નાંખી જીંદગીને ટેકાવનારા અવયવને નાદરાં કરી નાખે છે. માતાની શકિત, હવા, કસરત અને પાચન શકિતની ખુટથી એ રીતી ઘણી નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને ઘણું ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી સુજાવી નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જન્મયા પછી તુરતજ નાશ કરે છે."

ટાઇટ **બુટની નુકસાનકારક અસરો**:—Dr. A. B. Stockham M. D. નામનો તબીબ જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અકલથી બનાવેલાં બુટ પેહેરવાં જાઇયે. શરીરના માંસને છુટથી રહેવું જોઇયે અને તંતુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરા પણ દબાણ આવવું ન જોઇયે. પગના તળિયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું સોલ (તળિયું) હોવું જાઇયે. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇયે, પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જાઇયે કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહીં. ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવો, બદહજમી અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે

તે બુટનું દબાણ પગના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફકત તેઓએ સાધારણ બુટો **પેહેરવાથીજ જુવાન છોકરીઓને કમરના દરદોથી સાજી થતી** જોઇ છે.” કેટલીક છોકરીઓ કોરસેટ અથવા ટાઇટ પેટી અથવા લેસો બડીયાન હેઠળ પહેરે છે તેથી ફેફસાનાં દરદો અને થાનના દરદો થાય છે, તેઓની છાતી ખીલતી નથી, માટે કોરસેટ અથવા પેટી બદયાન હેઠળ પહેરવી નહીં, પણ બદીયાન ઢીલું રાખવું, કમરે પટા બાંધવાથી બદહજમી, હોજરીના દરદો અને ગર્ભસ્થાનનાં દરદો લાગુ પડે છે માટે કમરે ટાઇટ પટા બાંધવા નહીં. સાડીની કલ્લી પેટ આગળ મોટી હોવી જોઇયે નહીં. સાડીની કળ્ળી મોટી હોય છે અને પેટ આગળ ખોસવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાનનાં દરદો લાગુ પડે છે, કારણ એથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ભાર પડે છે, માટે સાડીની કળ્ળી ઘણી નાની હોય તેવી સાડી પહેરવી જોઇયે.

વળી છાતી અને શરીરના અંદરના ભાગોને બહારની હવાથી બચાવવા જોઇયે કે જેથી સરદીનાં દરદો ફેફસાંને અને શરીરના અંદરના ભાગને લાગુ પડે નહીં અને વળી મરયાદા પણ સચવાય. આ રીતનો પોશાક પહેરવો જાઇએ.

પોશાકની ખરી ખુબસુરતી (Real Beauty of Dress) એક ફીલસુફ પોશાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે લખે છે, કે “સ્ત્રીઓએ પતિવૃતાના ધર્મથી આંખને આંજવા દેવો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ ખોશો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની ઝુસરી નાંખો, હાથમાં પરમાર્થની બાંગડી પેહેરો, અને આખાં શરીરને સદ્‌ગુણના રેશમથી અને ભકિતના દેમાસ્કથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવા દેવો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલા હસવા સરખી અવિચારી “ફેશન” અને પોશાકની શોભા કે જેથી તેઓ થોડીક શરીરની ખાંમીઓ ઢાંકે છે, પણ મગજની કેટલીક ખાંમીઓ ઉંઘાડી પાડે

છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને ઉમદા સદગુણો કે, જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણો ખાલી ઠાઠમાઠ અને ધતરાટનો ભોગ થઇ પડે છે તેમ ન થાય." માટે મારી દિકરી, પોશાકની બાબતમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, પોશાકથી શરીરને બહારની હવાથી ઢાંકેલું રાખજે અને તંદરોસ્તી સચવાય એવો ઢીલો પોશાક પહેરજે, અને પોશાકમાં નીતિ અને મરયાદા સાચવવાની પણ કોશેશ કરજે.

મારી દિકરી! અત્યાર સુધી એક છોકરીની જુવાનીનું ખીલવું, તેની સાથે જનન અવયવોનું ખીલવું, તેના સદ ઉપયોગ શું છે, અને તેના ખરાબ ઉપયોગથી શું શું દરદો થાય છે અને દરદોના શું શું ઉપાયો લેવા તે સર્વે તને પુરતા ખુલાસાથી સમજાવ્યું છે. હવે સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ શું છે, અને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો હોવો જોઇએ એ બાબત ઉપર તને ઘણીક અગત્યની સલાહ આપવાની જરૂર છે જે ધ્યાનથી વાંચી, તે ઉપર મનન કરી, તે પ્રમાણે વરતવાની કાળજી લેશે તો સુખી થશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

મારી દિકરી, હવે જાતિ સંબંધી ભેદભરમોથી તને વાકેફ કરૂં છું, તે ઉપર તારૂં ધ્યાન પુગાડજે. પહેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઇ તે તે વિષે તપાસ્યે. અગાઉની દંતકથા પ્રમાણે ખુદાએ પહેલાં આદમ બાવાને બનાવ્યો, પણ તે એકલો અટુલો જાનવરની માફક રહેતો હતો. તેથી તેને એક સુંદર સાથી આપવાને ખુદાએ વિચાર કીધો. તેથી આદમ બાવાને તેણે ઉંઘમાં નખ્યો અને ખુદાએ તેની પાંસળીમાંથી સ્ત્રી જાતિને બનાવી અને આદમ બાવાને એક સાથી તરીકે તેણીને

ભેટ કીધી. જેથી આદમ બાવા બોલ્યા કે "આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારાં માસનું માંસ છે અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું."

હિંદુ દંતકથા પ્રમાણે ત્વષ્ટા તે હિંદુ કથાના "વલકન" દેવે દુન્યા પેદા કીધી. જયારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કીધું ત્યારે તેને માલમ પડયું કે સઘળી પેદા કરવાની ચીજો તેને માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી, એક પણ નક્કર પદાર્થ બાકી રહયો હતો નહિ, આથી કરી ત્વષ્ટા ઘણોજ ગુંચવણમાં પડયો અને એકાગ્રહ સમાધિમાં પડયો જયારે તેમાથી જાગૃત થયો ત્યારે નીચે પ્રમાણે કીધું:—

(૧) ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ.
(૨) સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ.
(૩) હવાની મરોડદાર વિંટળાણ,
(૪) ઘાસના તણખલાનું નાજુક હાલવું તથા "વીલો (Willow) રોપાની નાજુકાઇ.
(૫) ફુલનું મખમલી સુવાળાપણું.
(૬) પીછાંનું હલકાપણું.
(૭) હરણીનું મધુર નજર નાંખવું.
(૮) નાચતાં હરણનું રળિયામણાપણું.
(૯) વાદળાંનાં આંસું.
(૧૦) પવનનું અતિ અનિયમિતપણું.
(૧૧) સસલાંનું ભયભીતપણું.
(૧૨) મોરની શેખી.
(૧૩) હીરાની સખ્તાઇ.
(૧૪) વાઘનું ઘાતકીપણું.
(૧૫) આતશની ગરમી.
(૧૬) બરફની ઠંડક.
(૧૭) પોપટનો પટપટારો.
(૧૮) કબુતરનું બોલવું

તેણે એ સઘળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી અને તેને માણુસને ભેટ કીધી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં જેને હરમેફ્રોડાઇટ (Hermaphrodite) કહે છે. જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany)માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલાં મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાંયલાં હતાં. પણ પાછળથી છુટાં પડયાં હતાં.

જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડયું હતું. હાલમાં પણ કોઇ કોઇ વખતે આવાં જોડાંનો જન્મ થાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે કુદરતમાં બે શક્તિ કાર્ય કરે છે. પેદા કરનારી શક્તિ (Anabolic element) અને બીજી નાશ કરનારી શક્તિ (Katabolic). સેવટે આ બે શકિતનાં તત્વોએ જુદાં જુદાં સ્વરૂપ લીધાં. પેદા કરનારી શકિતએ નારી જાતિનું સ્વરૂપ લીધું જ્યારે નાશ કરનારી શકિતએ નર જાતિનું સ્વરૂપ લીધું.

સ્ત્રી જાતિ બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતી સાથે જોડાયલાં હતાં, પણ પાછળથી બે જાતી છુટી પડી નર અને નારીજાતી છુટા પડવાનું કારણ શું? બે જાતી બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે. જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે; તેમજ સ્ત્રી અને મરદ સાથે મળી આ દુનિયાની બલીહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી કરે છે. સ્ત્રી જાતી કોમળ અને નાજુક છે, અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ,

અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે નાજુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રણ બને છે કે જેથી દુન્યાનું કાર્ય સફળ થાય છે, એજ કારણથી એક કવી કહે છે કે

"Woman—Nature made thee to temper men;
We had been brutes without thee."

"સ્ત્રી! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે. તારા વગર અમો હેવાન જેવા હતે." આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઑકસીજન" અને "નાઇટ્રોજન" નામના તત્વોની બનેલી છે, "ઑકસીજન" માણસની જીવન શકિત માટે છે, પણ જો "ઑકસીજન" હવામાં એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાં વાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરમાં આપણી નસમાં ફેરવતે, કે જેથી નસો ફાટી જતે અને માણસજાત હદથી બહાર વિકાળ થઇ જતે, પણ એ "ઑકસીજન" સાથે "નાઇટ્રોજન" મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી સહેલાઇથી દમ લઇ શકાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન"ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ આ દુનિયામાં ન હતે તો ઉપલો કવિ કહે છે તેમ માણુસ હેવાન જેવોજ હતે.

દારવીન (Darwin)ના કહેવા પ્રમાણે નાના કિડાઓથી પૃથ્વિની હવા સુધરે છે, તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે. તેજ પ્રમાણે **નારીજાતી** તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નારીજાતીની લોહચુમ્બીક શકિત નારીજાતિની પેદા કરનારી વિજળીક આત્મીક શકિતમાં ફેરવી નાખે છે.

જાતીભેદ જો તેનાં બહોળા અર્થમાં સમજ્યે તો કે કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઇ આવે છે! સ્ત્રી જાતી જેવા

ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે, તેણીની નેમો હંમેશગીની છે. સામા ઇન્સાનને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વેથી શ્રેષ્ટ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતાં નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે.

સેંટ પોલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલેમાં ટેકો આપે છે. "**માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ટાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે.**"

સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ.

મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની લખે છે કે પુરાણા કાળની અથવા હાલના સમયની કોઇ પણ રચણા—પછી તે રચણા ધર્મ સંબંધી, ફીલસુફી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે ઉપર આપણે નજર નાખીશું તો આપણને હંમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટિને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શકિત, એક મધ્યબીંદુ તરીકે હંમેશાં માલમ પડશે. આ મહાન શકિત અગાઉ **નારી જાતી** તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શકિતનું તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાબુદ થઇ જવાથી એ મહાન શકિતને આપણે ખોટી રીતે નર જાતી તરીકે માન્યે છિયે. કુદરતના અજબ અને ભેદ ભર્યા નિયમોના ઉંડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજશકિત આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુઇમાં ઐકયતા (unity in duality)નો તફાવત દુર કરવોજ જોઇયે છે, ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ શકિતથી જાતિની ઐકયતાના ગુચવણ ભર્યો સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી આપીશું; ત્યારેજ આપણે જાણીશું કે નારી જાતી એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શકિત છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણના ઘણાક ફેરફારો આધાર

રાખે છે. નર જાતી ખરેખર એક જુદી પડેલી શકિત છે કે જે હંમેશગીનીને હદવાળા વખતમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મેાત લાવે છે, ઝળકતી રેાશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પતિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપ વૃદ્ધિને જન્મ આપે છે, સર્વજનની માતા (Eternal Motherhood) જાણે કે પેાતાથી છુટી પાડી પેાતા સાથેજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનેા ઉદેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નરજાતી)ને પેાતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપુર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શકિત (નારીજાતી) પદાર્થમાં આમેજ થઇ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થુળતાને શુક્ષ્મતામાં ફેરવી નાખે છે અને મેાત, દુઃખ અને નસીબની કંગાલ્યત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થવાન બનાવે છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચેાપડી-જેવી કે કુદરત તરફ નજર કર્યાથી સાબેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમેા ચેાકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે **નારીજાતીનું** તત્વ શ્રેષ્ટ છે, નરજાતી તત્વ જુદેા પડેલેા છે અને સંપૂર્ણ થઇ પાછેા આમેજ થવાનેા છે, અને નારીજાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે."

મારી દિકરી આ ઉપરથી તું જાણી શકશે કે સ્ત્રીનેા દરજ્જો કેવેા બળવાન છે અને તેણીને શું કારણસર ઇશ્વરે પેદા કીધી છે. માટે મારી દિકરી તારા આવા દરજ્જાને લાયકની જીંદગી ગુજારજે અને તું એક વફાદાર સદગુણી અને પવિત્ર જીંદગી કેમ ગુજારી શકે તે માટે હવે તને સ્ત્રી અને મરદનેા સંબંધ કેવેા પવિત્ર હેાવેા એઇએ અને બદ સંબધથી શું શું ખરાબી થાય છે તે ઉપર તારૂં ધ્યાન ખેચું છું.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

સ્ત્રી મરદ વહેવાર.

"**Sex**—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too. Sex is a cardinal fact of life and one of the prime movers of progress." Profs: Geddes & Thomson.

"જાતી:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ દુ:ખનો આધાર રહેલો છે. જાતી એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે."

મારી દિકરી, હવે એક અગત્યની બાબદ ઉપર તારૂં ધ્યાન ખેચું છું, જે સ્ત્રી અને મરદનો એકેક સાથે કેવો વહેવાર હોવો જોઇએ તે વિષે છે. આ બાબદ ઘણીજ અગત્યની છે કારણ ઘણીક છોકરીઓએ મરદ સાથેનો નેક વહેવાર નહીં રાખવાથી અથવા એ બાબદની કેળવણી નહીં મળવાથી પોતાના નસીબનું, જીંદગીનું અને આબરૂનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે. આગળ કરતાં હાલમાં જાતિ વહેવાર દિનપરદિન વધતો જાય છે. જુવાન છોકરીઓને નિશાળે જવું પડે છે, હરવા ફરવા જવું પડે, કલાસોમાં જવું પડે છે, ચાકરનફરો સાથે વસવું પડે છે. હાલમાં આ રીતે છોકરીઓ અને મરદોને એકેકના સંબંધમાં વારંવાર આવવું પડે છે. મારી દિકરી તારી સંભાળ મારેથી સર્વે ઠેકાણે રાખી શકાતી નથી. તેથી મારેથી દુર હોય તો વખતે કોઇ ખરાબ મરદોના ફુસલાવ્યાથી આડે માર્ગે ન જાય તે માટે બુરા મરદોથી કેમ દુર રહેવું, મરદ સાથના બદ-વહેવારથી કેમ દુર રહેવું અને તેઓ ભોળી છોકરીઓને કેમ ફસાવે છે, અને તેઓની આબરૂ ઇજતની અને પવિત્રાઇનું કેમ નખ્ખોદ વાળે છે તે વિષે ઘણીજ અગત્યની સલાહ તને આપું છું તે તારી છાતી ઉપર કોટરી રાખજે. પહેલાં તને મરદ સાથના બદ વહેવાર કેવા હોય છે તેના દાખલા દલીલો સાથે જણાવું છું અને બદ વહેવારથી નીતિનું અને

શરીરનું નખ્ખોદ કેમ વાળે છે, શું દુઃખ દરદો થાય છે તેની સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનથી મનમાં રાખજે.

જાતિની ઉત્પતિનો ભેદ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ પહેલાં નર અને નારી જાતિ સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી એ જાતિ છુટી પડી. નર અને નારી જાતિ છુટી પડવાનું કારણ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે, તેમજ સ્ત્રી અને મરદનાં સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. આ બે જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણુસ જાતની વસ્તીનો વધારો કરવાની છે. એ સબબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્ષણ કુદરતે પેદા કીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉમદા સદગુણોથી એકેકમાં આમેજ થઇ જઇ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. બે જાતીના આવાં જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવાં જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહેારદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને **જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર** ગણવો જોઇયે.

આપણે ઉપલી દલીલ વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય. જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે. જો બે જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રિયાથી એકેકમાં આમેજ થઇ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

બદવહેવાર.

જો બે જાતી એકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુર્ગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદવહેવાર કહેવાય છે. આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા એકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફકત બાળકોની વૃદ્ધિ ખાતરજ નિર્માણ કીધું છે, માટે જે કોઇ આવું કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફકત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવા જ કરે તો તેને બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અઝીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

મારી વહાલી દીકરી, અઝીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશેષ કરજે. સ્ત્રીજાતીનો ઉંચો દરજ્જો આવાં નીચ કામથી બગાડતી ના અને તારી પાકદામાન તારા જીવ કરતાં વધુ કિમતી ધારીને સાચવી રાખજે, અને સ્ત્રીઓની પાકદામાન બગાડનારા બુરા મરદથી હમેશાં દુર રહેજે. પારકા મરદને તારા ભાઇ સમાન ગણજે અને તેમજ તેઓ સાથે વર્તજે. જ્યાંસુધી પરણે નહીં ત્યાંસુધી પવિત્રજ રહેજે અને તારી આવી પવિત્રાઇ અને પાકદામાન સાચવે તે માટે એ પવિત્રાઇનો બગાડો કેમ થાય છે તે વિષે તને પહેલાં વાકેફ કરૂં છું અને આવી બગડેલી છોકરીઓનું નખ્ખોદ કેમ વળે છે તેના દાખલા રજુ કરૂં છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?

બે સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસ્યે.

મૂખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રિઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક છોકરીએ પોતાની આ ઇંદ્રિઓને કાબુમાં રાખવાની અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતિના શરિરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં

બગાડો થાય છે અને આવી રીતે બુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાબુ ખોહી દઇ બદ કરમ કરે છે. આ રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાની પાકદામાન બગાડી છે, પોતાની આબરૂ ઇજતની ધુળધાણી કીધી છે, માબાપોને હીનપસ્તીમાં નાખ્યાં છે. કેટલીકો હમેલ-દાર થઇ છે અને આવાં નીચ કામથી થયલાં બાળકોનાં ખુન કીધાં છે, પોલીસ કેસો થયા છે, કેટલીકોએ જાતે આપઘાત કીધા છે. આવો એક બનાવનો દાખલો આપું છું તે ધ્યાનથી સાંભળજે.

બદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો.

એક ફસી ગયલી છોકરીનો દયાજનક દાખલો એક કવિ દર્શાવે છે, જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે રજુ કરવામાં આવે છે:—

“લ્યો એક દાખલો સ્ત્રીનાં દુઃખનો. તેણીને માબાપના લાડથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોળાં દીલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશકિત શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઇયે છીયે તે એક માંસ અને લોહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપુર્ણ સ્ત્રી જાતિનું કુદરતી હવાઇ રૂપ છે. પણ તેણીની ખીલતી ખુબસુરતી થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું. કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઇ અને તેને બદખવાસથી નીચલા ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડયા. “તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને મારૂં બેહસ્ત છે. તારો ગુસ્સો મારૂં દુઃખ, અને મારૂં મોત છે.” તેણીને આવા લલચાવનારા અને ખુશામત્યા બોલની જાળથી તે ખુબસુરત ફિરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી. તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો, કારણ તે એક હૈયે ખરો બદમાશ માણસ હતો, અને તે એવાં નીચ કામ કરતાં પસ્તાતો પણ ન હતો. તેણીના બાપે તરતજ તેણીની પાકદામાન ખોહેલી હાલત જોઇ, તેણીને

પેાતાના ઘરમાંથી કહેણુ હૈયું કરી બાપ દઇને કહાડી મુકી અને ઘરમાં પાછી આવવા દીધી નહીં. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી થથરતી તેણી ગઇ પણ તેણીનું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંનાં આંખમાંના આંસુ પણ બરફ જેવાં બંધાઇ ગયલાં હતાં. અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કીરણુ પડવાથી ચમકતાં હતાં. તે લાચાર બાળકના હાથેા ઠંડાગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયલી માતા ગાંડી થઇ ગઇ અને પેાતાના બચ્ચાંને જરા પણ દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુકયું. વસંત રૂતુમાં તેણી થેાડાં ઘાસનાં તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કેાઇ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસતી અને કહેતી "ઘાસ તેા મારી બહેનેા છે, જ્યારે હું મરી જઇશ ત્યારે મારી ઘેારની પાસઆની એ ઘાસ કરશે." તેણી પેાતાના ફસાવનાર અથવા પેાતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દેાઝખ અને ખેાદા કેાઇને વિષે કાંઇ બેાલતી હતી નહિ. એકાંત જગ્યામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકકાં ઘાસ સાથે વાત કરતી. જ્યાં સુધી તવાઇ ગઇ ત્યાં સુધી એમ કીધું. તેણી પેાતાનાં દુઃખ સિવાય બીજું દુનિયામાં કાંઇ જેાતી હતી નહિ. અને તેણીની જુવાની તેા જાણે છાયા જેવી થઇ ગઇ અને અફસેાસ! આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી!"

મારી દિકરી, આ દાખલા ઉપરથી બેાધ લેજે. પરણ્યા અગાઉ પારકા મરદ સાથે કદી પણ આવેા બદવહેવાર રાખતી ના. ઘણાક કેારગાઓએ આવી ફિરેસ્તા જેવી છેાકરીઓને ફુસલાવીને બગાડી છે. યાદ રાખજે કે આવા દાખલાઓમાં સ્ત્રીઓનુંજ નખ્ખેાદ વળે છે, મરદને કાંઇ ખમવું પડતું નથી. તે તેા છેાકરીઓને બગાડીને ત્યાંથી નાસી જાય છે. તેને ખુદા શિવાય બીજું કેાઇ શિક્ષા કરતું નથી. યાદ રાખજે કે ઘણીક વખતે ફકત એકજ વખત એક છેાકરી કેાઇ મરદ સાથે સંગત કરે છે તેા તેને હમેલ રહે છે, અને જ્યારે તેણીનું પેટ મેાટું થાય છે ત્યારે લેાકેામાં તેણીની ફજેતી થાય છે. માટે આવા જુવાનેાથી ચેતજે, લેાભાઇ જતી ના, તેઓના

એશકી દેખાવથી, ખુબસુરતીથી, મીઠા મીઠા ફુસલાવવાના શબ્દોથી સોભાઇ જતી ના, પણ આવા બદમાશો જ્યારે પણ તારાં શરીર સાથે અથવા તારી લાગણી સાથે છુટ લેવાની માગણી કરે તો તેઓને ધિક્કારી કહાડી તેઓથી દુર રહેજે અને તારા બાપ ભાઇઓને જણાવી દેજે કે તેઓ તેને બરાબર ઠેકાણે લાવી મુકશે.

નિશાળો આગળ પણ આવા કોરગાઓ ફર્યા કરે છે. તેઓ કેટલીક વખત ખરાબ છોકરીઓને નીશાળે અથવા કલાસોમાં શીખવા મોકલે છે અને તેવી ખરાબ છોકરીઓ મારફતે બીજી સારી છોકરીઓને ફુસલાવે છે, અને બપોરના રજાની વખતે અથવા સાંજે છોકરીઓને ફસાવવા લઇ જાય છે. માટે બનતાં સુધી કોઇ પારકી છોકરી સાથે અથવા છોકરા સાથે નીશાળ છોડી કોઇ અજાણાને ઘરે જતી ના. તેઓ ગમે તેવા કાલાવાલા કરે તોપણ જતી ના. કેટલીક ખરાબ થયલી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ તને લલચાવી પોતાને ઘરે બોલાવશે અને તને ત્યાં એકલી હોવાથી તેઓ ફુસલાવી તને જોરજુલમથી બીજા ત્યાં રાખેલા કોરગાઓ વડે બગડાવશે. માટે કોઇબી અજાણી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને ઘર જતી ના, કોઇ પારકા જુવાન સાથે પણ ફરવા જતી ના પણ નીશાળેથી પાધરી ઘરે આવજે.

બદવહેવાર.

ગર્ભનો અટકાવ કરીને.

વળી એક બીજી બદી હાલમાં જુવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ તને બચાવવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતી બનાવવાનું મુખ્ય કારણુ બાળકોને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદનાં લગન થાય છે. પણ કેટલાક જુવાનો કુદરતના આ કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર અકેકની સંગત કરતા નથી પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસને તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને અકેકની આવી હવસી

સંગત કરે છે અને બાળકનેા અટકાવ કરે છે. આ બદી ઘણી જુની છે જેની હાલની તબીબી વિદ્યાની શેાધખેાળ વડે તને સમજણ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને એક ઓરત અકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓનાં જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નિકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મેાંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા બીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મેાંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું બીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નિકળે છે અને મરદનાં વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઇ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું બીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બીજ પહેલા ઘણુંજ સુક્ષ્મ $\frac{1}{૧૨૦}$ ઇન્ચ જેટલું બારીક હેાય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનેા પદાર્થ ગર્ભ-સ્થાનમાં દાખલ થતેા નથી તેથી ગર્ભ રહેતેા નથી.

હાલમાં કેટલાક અનીતિમાન જુવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર અકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં તેથી આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનાં મેાંહ નજીક રબર અથવા બીજી ચીજ મુકે છે અથવા મરદેા પેાતાની ઇન્દ્રીએા ઉપર કેાહળી પહેરે છે કે જેથી મરદનેા પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહીં અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહીં. આ રીતની સંગત ઘણી નુકસાન કરનારી છે. પહેલાં તેા સ્ત્રી અને મરદનેા જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. બીજું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સઘળેા બહાર નિકળતેા નથી પણ થેાડેાક ભાગ બન્નેના અવયવમાંથી બહાર નિકળતેા રહી જાય છે અને તેઓના શરીરની અંદર રહેવાથી કેાહવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહીં.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓને પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રબર અથવા બીજી વસ્તુઓનેા પરદેા કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી અકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઇયે તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નિકળે છે અને

એકેકના પદાર્થ એકેકનાં જનન અવયવને લાગવાથી એકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપૂર્ણ સંગત કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રબર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં બરાબર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલ્લાસાથી બહાર નથી નિકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઇ રહે છે, અને તે ખેંચાઇ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઇ લોહીમાં ફરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉશ્કેરાય છે. વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઇ રહે છે તે મુરદાલ અને કોહેલો બની લોહીમાં ફરહર કરે છે. જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાળ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઇ લોહીને ખડબચરૂં બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી સેવટે કમરના કાંથાને અને ભેજાંને ઇજા કરે છે. ઘણીક વખતે આવાં માણસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમેટીઝમ, પઠરી, ગુરડાનાં દરદો અને કલેજાંનાં દરદો થાય છે, કેટલાકોને માથાંનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે, આવી અપૂર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જુવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનનાં મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સઘળો ખુલાસાથી બહાર નિકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઇ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરડાળ બની, કોહી ને લોહીમાં ફરહર કરે છે. કલેજું આ ઝેહરી પદાર્થમાંનું ઝહેર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કહાડવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી

ચાલુ થાય છે અને પાચન શકિતનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીનાં શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઇ જાય છે ત્યારે જીવન-શકિત આ મુરદાલ ચીજને બહાર કહાડી નાંખવાની કોશેશ કરે છે, ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઇ જાય છે; કારણ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચા ખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલા ઝેરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે તેઓ ઘણાં કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરડાળ પદાર્થ મોટા જથામાં ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે, તબીબને બોલાવવામાં આવે છે જે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તબીબો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે; પણ ડાકટર મેલવીલ કીઠ એમ. ડી. નાં મત મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉશ્કેરાય છે અને તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નિકળવાની કોશેશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થાનના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થમાંથી થાય છે. જો સ્વચ્છ ખોરાક અને સદગુણી જીંદગી ગુજારવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહીં. એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની વસુરી, ગુરડાનાં દરદો, રૂમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

વળી ઘણાક જુવાનો હાલમાં ખરાબ ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીને ત્યાં રાત્રે ભટકે છે. આવો ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીઓમાંની ઘણીકને પરમો અથવા આજારનો ચેપી રોગ, કોઇને જાહેરમાં અને કોઇને બાતેનમાં હોય છે, કારણ એમાં પણ કુદરતની ભારે શિક્ષા એઓને થાય છે,

વેશ્યા સ્ત્રી:—વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રોગવાળું હોય છે. એમ ધારો કે એક માણસને જબરદસ્તીથી આખો દિવસ આઠથી દસ વખત ખવરાવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય? કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે. હોજરી ભરાઇ ગઇ હોય તે છતાં ખાવી પડે, તો આવા માણુસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેહેરી પદાર્થ ફરી વળી ધણુંક દરદો ઉભરી નિકળે છે. આવીજ હાલત અનીતિનો ધંધો કરનારી વેશ્યા સ્ત્રીની હોય છે. પૈસા મેળવવા ખાતર એક અનીતિનો ધંધો કરતી સ્ત્રી એક દીવસમાં ધણાક બુરા માણુસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરનાં જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુને ચાલુ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે છે. અવયવમાંથી પદાર્થ ધણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશ્કેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે. ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ધણુંજ ઝેહેરી, ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવિત્ર થાય છે અને આવાં બદકરમની ભારે શિક્ષા ભોગવે છે. આવી સ્ત્રીઓ પોતે દુઃખી થાય છે એટલુંજ નહીં, પણુ પોતાનો ચેપી રોગ ધણાક નિર્દોશ સંસારમાં ફેલાવે છે અને આ રીતે વેશીયાની સંગતમાં ફસેલા મરદો મારફતે ધણીક પરણેતરો અને બાળકો દુઃખી અને એવાં જબુન દરદોનાં ભોગ થાય છે.

આ વેશ્યા સ્ત્રીઓને ત્યાં જે મરદો જાય છે તેઓ દરેકને આ ચેપી રોગ કોઇને થોડા અને કોઇને ધણા પ્રમાણુમાં લાગુ પડેલો હોય છે, અને આવા બદ જુવાનોજ મોટે ભાગે ધણીક સદગુણી છોકરીઓને બગાડે છે. આવા ચેપી રોગવાળા જુવાનો સાથે કોઇ પણુ છોકરી એક વખતે પણુ જો સંગત કરે છે તો આ છોકરીને પણુ પરમો અથવા આજારનું દરદ લાગુ પડે છે, જેથી તે છોકરીને ધણાં દુઃખ દરદો લાગુ પડે છે

અને પરણેલી જીંદગીમાં પણ પોતે અને પોતાનાં બાળકો અને પોતાના ભરથારને દુઃખી દરદી બનાવે છે, તેણીનાં બાળકો પણ દુઃખ દરદોવાળાં અને માદાં પેદા પડે છે અને આવું કુટુંબ સંસારી સુખ ભોગવી શકતું નથી. કેટલાક તબીબો જણાવે છે કે હાલમાં સેંકડો છોકરીઓ આવા બદવહેવારને લીધે ચેપી આજારનાં દરદોના ભોગ થઇ પડી છે.

માટે મારી દિકરી, કોઇબી મરદ સાથે બદવહેવાર રાખતી ના, નહીં તો કુદરતની ભારે શિક્ષા આ રીતે ખમવી પડશે, પરણ્યા અગાઉ આવો બદ વહેવાર કોઇબી મરદ સાથે રાખતી ના અને પરણ્યા પછી હંમેશ તારા ભરથારનેજ વફાદાર રહેજે. તારી પાક દામાન અને વફાદારી એજ એક સ્ત્રીનો સર્વેથી મોટો સદગુણ અને જીવતર છે તે સાચવી રાખવાની હમેશાં કોશેશ કરજે.

હવે એક સ્ત્રીએ પોતાની પાકદામાન સાચવવા શું કોશેશ કરવી જોઇયે તે વિષે હવે પછીનાં પ્રકરણમાં જે સલાહ આપું છું તે ઉપર ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ ૭ સું.

સ્ત્રીની પાકદામન એજ સ્ત્રીનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે.

Sexual Purity.

"So dear to heaven is saintly chastity, that when a soul is found sincerely so, a thousand leveried angels lackey her."—MILTON.

"મીનોઇ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે કે, જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઇ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે."—મીલટન.

"Chastity, the lily of virtues, makes men almost equal to angels. Nothing is beautiful but what is pure, and the purity of men is Chastity."

ST. FRANCIS OF SALES.

"પવિત્રતા, એ સર્વે સદગુણોની લીલી (ફુલ) છે અને માણુસને લગભગ ફિરેશ્તા જેવાં બનાવે છે. પવિત્રતા સિવાય બીજું કાંઇ પણ સુંદર નથી અને માણુસની અશોધ એજ પવિત્રતા છે.

The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure but that of marriage, which is ordained from heaven........."

"જે પ્રમાણે મોતીની છીપ (સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી) પણ ફક્ત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું ટીપું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈડું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થઇ છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી.".

"One of the most important aims of humanity is the education of chaste women"-LEO TOLSTOY.

"માણુસ જાતની સર્વેથી મોટી નેમ એ સ્ત્રીને પતિવ્રતાનું શિક્ષણ આપવાનું છે."

મારી દિકરી, મારી જીંદગીની મોટી નેમ તને એક પાકદામન અને પતિવ્રતા સ્ત્રી બનાવવાની છે કારણ એજ એક સ્ત્રીનો ખરો શણગાર છે અને સત્યજીવન છે.

હિંદી સ્ત્રીઓ શરીરનો શણગાર કપડાં અને ઝવેરાતથી કરે છે તેમાં મોટો ભેદ સમાયલો છે. અસલના પુરાણા કાળમાં દેવદાસીઓ પોતાનું સર્વસ્વ પોતાના દેવને અર્પણ કરતી હતી, કોઇ મરદ સાથે

પરણુતી હતી નહીં અથવા બદવહેવાર રાખતી હતી નહીં, પણ પોતાના દેવની ભક્તિમાં વખત ગુજારતી હતી. તેઓ વારંવાર સુંદર શણગાર કરી મોટી મોટી સભાઓમાં ગાયણ ગાતી અને નાચતી હતી. તેઓ પોતાના શણગારમાં, ગાયણમાં અને નાચમાં પવિત્રતાના ઉમદા શિક્ષણો મરદોને આપતી હતી. તેઓનો શણગાર ગાયણ અને નાચથી મરદો ઉપર એવી તો અસર થતી કે તેઓ સ્ત્રીજાતી તરફ બદહવસી વિચાર કરતા ન હતા પણ તેઓને દેવતાઇ માની તેઓ તરફ ભક્તિભાવ દેખાડતાં. આવી દેવદાસીઓથી શીખતા હતા. તેઓ શણગારવામાં આંખને આંજતાં હતાં જે દેખાડતાં કે રાત દિવસની દેવની ભક્તિથી તેઓને એવું અંજન મળ્યું છે કે તે આંખો જે મરદો ઉપર પડતી તેઓમાં ભક્તિભાવ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તેના તેજથી હવસ બળી જતો હતો. કાનમાં એરીંગો પહેરતી જેથી એવું જણાવતી કે કાનની અંદર ઇશ્વરના પવિત્રતાનાં શિક્ષણો હમેશાં તેઓને સંભળાતાં હતાં અને તેની યાદ ચાલુ રાખવાના ચિન્હ તરીકે એરીંગ પહેરતાં હતાં. નાકની અંદર નખી પહેરતાં જે એવું દેખાડતાં કે જે સ્ત્રીએ પાકદામાન સાચવી છે તેણીનુંજ નાક શણગારેલું છે, અને નાક વગર સ્ત્રી બદ-સુરત દેખાય છે તેજ પ્રમાણે પાકદામાન ખોહેલી સ્ત્રી રદબાતલ થાય છે. ગળાંની અંદર સોનાની સાંકળી અથવા કંઠમાળા પહેરતી તે એવાં ચિન્હ તરીકે કે તેણી ધર્મની સાંકળથી જીંદગીની સાંકળને એકત્ર કરતી હતી યાને જીંદગી સુધી ધર્મને પળવાર પણ તજી દેતી ન હતી. હાથમાં બાંગડી પહેરતી તે ઇશ્વરનાં નામથી ધર્મદાન નાચાર બેચારને કરવા માટે, અને પગમાં ઝાંઝર બાંધી છુમ છુમ ચાલતી કે તેણીના પગઠીયાંના અવાજથીજ મરદોના મનમાંથી દુર્ગુણી વિચાર દુર થતા હતા. જેમ છુમ છુમ અવાજથી જનજાનવર સાંપ નહાસી જાય છે, તેજ પ્રમાણે આવા અવાજથી ખાસ કરી નાચતી વખતે મરદોના મનમાંથી બુરા વિચારો નહાસી જતા હતા, અને સુંદર પોશાકથી શરીરને શણગારતી તે એવાં ચિન્હ તરીકે કે એક પવિત્ર સ્ત્રીનું પાક

જીંદગીથી શરીર એવું તો તંદરોસ્ત બને છે કે તે ખુબસુરત દેખાય છે અને પવિત્રતાનો પમરાટ તેણીના શરીરમાંથી નિકળી ચોતરફ ફેલાય છે. આ દેવદાસીઓના ભકિતભાવ અને ઉમદા શિક્ષણોનાં ગાયણો અને નાચથી મરદો ભકિતમાં લીન થઇ જતા હતા અને સ્ત્રીઓને દેવતાઇરૂપ માની નમન કરતા હતા.

મારી દીકરી, તું આ દેવદાસી માફક તારી પવિત્રાઇથી મરદોને પાક બનાવતી અને સ્ત્રીઓ તરફ ભકિતભાવ ધરાવતા તેઓને બનાવતી જોવાને માટે મારી આ જીંદગી તને અર્પણ કરવા ઇચ્છું છું.

તું જ્યારે પણ તારાં શરીરનો શણગાર કરે ત્યારે એ શણગારનો ભેદ જે મેં તને જણાવ્યો છે તે ઉપર હમેશાં ધ્યાન પુગાડજે. તારી પવિત્ર જીંદગીથી તારા ચહેરાનું નુર, તંદરોસ્ત શરીરની શોભા, અને એવા પાક શરીરમાંથી નિકળતો પમરાત એવો નિકળશે કે સાદા પોશાકમાં પણ તું એવી સુંદર દેખાશે કે આવા બહારના શણગારની કાંઇ જરૂર પડશે નહીં.

દરિયામાં મોતી કેમ પાકે છે? આકાશ ઉપરથી પડતાં સ્વચ્છ દવનાં ટીપાં પોતા અંદર લેવાજ મોતીની છીપ પોતાનું મોંહ ઉઘાડે છે. અને જેવાં આ દવનાં ટીપાં અંદર દાખલ થાય છે કે છીપ પોતાનું મોંહ બંધ કરે છે. આ ટીપાં આ છીપમાં રહી તેનું તેજ મેળવે છે અને તેના મોતી બને છે, એજ પ્રમાણે એક પતિવ્રતા સ્ત્રી પરવરદેગારના નિર્માણ થયલા પોતાના ખાવીંદ સિવાય બીજા કોઇ પણ પારકા મરદનું બીજ પોતાના ગર્ભસ્થાનમાં રાખતી નથી.

શરીરની પવિત્રતા.

એક સ્ત્રીએ બે રીતની પવિત્રતા સાચવવાની છે-એક તો શરીરની અને બીજી મનની.

પાક દામાન સાચવવા શરીરની પવિત્રતા અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. શરીરને પારકા મરદના હવસથી બગાડવા દેવું નહીં એજ ખરી પાકદામાન છે.

માટે મારી દિકરી, પારકા મરદોને તારાં શરીર સાથે કદી પણ છુટ લેવા દેતી ના, એવા હલકા મરદોથી દુરજ રહેજે, નહીં તો શરીરની પવિત્રાઇ ખોહી દેશે.

મરદ અને ઓરતનાં શરીરો કાચના જેવાં છે, જેઓને ભાંગવાની ધાસ્તી વગર સાથે લઇ જવાઇ શકાતાં નથી, એકેકને સાથે અહડાવી શકાતાં નથી, તેઓ બે એક જાતનાં ફુળો જેવાં છે જે જો એકેકને અહડે છે તો ગમે તેવાં સારા હોય તોપણ બગડે છે. અથવા તો એક વાસણમાં રહેલાં પાણી જેવાં છે જે ગમે તેવું તાજું હોય છે પણ તેને જ્યારે જાનવર અડકે છે તો તેની તાજગી જતી રહે છે. તેથી મારી દિકરી તારાં શરીરને પારકા મરદના શરીર સાથે અભડાવા દેતી ના, નહીં તો શરીરની પવિત્રાઇનો નાશ થઇ જશે, અને શરીરને આવી રીતે બગાડશે તો તે ગમે તેવી રીતે નાહવાથી અથવા સાબુ લગાડવાથી પવિત્ર થઇ શકશે નહીં.

મારી દિકરી, આવી રીતે છુટ લેતા બદ મરદોથી હંમેશાં દુર રહેજે, તેઓને તારાં શરીર સાથે છુટ લેવા દેતી ના, કારણ મીઠાં બદામના ઝાડને એક બકરો પોતાની જીભ લગાડે છે ત્યારે તે ઝાડ કડવું થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે આવા બદ મરદોનાં શરીરમાંથી, આંખોમાંથી, અને મોહમાંથી એવો તો અપવિત્ર પ્રવાહ અણુદીઠ રીતે બહાર પડે છે કે તારી પવિત્રાઇનો તે જલદી નાશ કરી નાખશે અને તને બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે.

ફુળો જયારે આખાં હોય છે ત્યારે તેઓને ઘાસમાં, રેતીમાં અને પાદડાંમાં કોહતાં સાચવી રખાય છે, પણ એક વખતે તેઓને કાપવામાં કે ભાંજવામાં આવે છે તો તેઓને કોહતાં સાચવી શકાતાં નથી, શિવાય કે તેઓને શાકરના શિરામાં મુરબો કરી રાખવામાં આવે, તેજ પ્રમાણે જેઓ પોતાની પવિત્રાઇ ખોહી દે છે તેઓને બંદગી અને ભકિતથી વધુ બદફેલીથી બચાવી શકાય છે.

મનની પવિત્રતા.

જે છોકરીઓ મનની પવિત્રતા રાખતી નથી તેથી પણ પોતાની

પાકદામાન ખોહી દે છે. માટે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે અને તેથી પાકદામાન કેમ ખોહી દેવાય છે તે વિષે સમજણ આપું છું તે પુખ્ત રીતે ધ્યાનમાં રાખજે કે જેથી અપવિત્ર થવાનો સંભવ કદી રહેશે નહીં,

આગળ જણાવ્યું તેમ મૂખ્ય કરી આપણી બે ઇન્દ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે મરદજાતીના અવયવો નગ્ન હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચાળા નજરે પડે છે અથવા પુસ.-લાવનારા શબ્દો કાને પડે છે ત્યારે જો લાગણી ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક સ્ત્રી બદકરમ કરે છે અને પોતાની પાકદામાન ખોહી દે છે, જો આવા વખતે લાગણીઓ ઉપર કાબુ રહેતો ન હોય તો તુરત આવા દેખાવો અને મરદોથી દુર થઇ જવું, અને બંદગી કરવી અથવા કોઇ બીજાં કામકાજમાં મશગુલ થઇ જવું.

જો આવા બનાવોમાં લાગણી બગડતી હોય તો જાણવું કે આંખ, કાન અને લાગણી ઉપર કાબુ આવ્યો નથી અને તેઓને કેળવવાની ખાસ જરૂર છે.

એક છોકરીએ આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઇયે કે એક મરદનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં બુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહિ. જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો દુરથી આવા દેખાવો નજરે પડતાં તે હીંમતથી જોવા, શરમાઇ જવું નહીં. વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. દરેક સ્ત્રીને કુટુંબની માંદગીમાં એક નર્સ તરીકે હમેશાં કામ પડે છે, માટે ઘણીક સ્ત્રીઓને મરદ બિમારોની સારવાર કરતી વેળા હોસ્પિટલોમાં આવા દેખાવો માટે ખાસ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

હાલમાં કેટલાક વિદ્વાનો "જાતિ સંબંધી કેળવણી" નિશાળોમાં દાખલ કરવાનો વિચાર કરે છે જ્યાં મરદ અને સ્ત્રીના જનન અવયવોનું ખાસ શિક્ષણ આપવા ધારે છે. જેથી જુવાન વર્ગમાંથી ખોટી શરમ

દુર થાય અને એ અવયવોનો બદ ઉપયોગ કરતા અટકે અને તેને પવિત્ર રાખવાની કોશેશ કરે.

જો આવી તક ન મળે તો તમીણી પુસ્કોતમાં જનન અવયવો વિષે ખુલાસા કરવામાં આવ્યા છે અને ચિત્રો આપ્યાં છે તે વાંચવા પણ આવા અભ્યાસથી લાગણીઓ અને વિચારો બગડવા દેવા નહીં પણ હંમેશાં તેઓને અંકુશમાં રાખ્યા કરવા. આવી રીતે આંખ અને લાગણી ઉપર કાબુ આવશે, અને બગડશે નહીં. **કાનને એવી રીતની** કેળવણી આપવી જોઇએ કે મરદો તરફથી ગમે તેવા લલચાવનારા શબ્દો, પછી પ્યારના કાં નહીં હોય, તે કાને પડતાં જરા પણ લાગણીને બગડવા દેવી નહીં અથવા કાબુ ખોહી દઇ મરદને વશ થવું નહીં. ગમે તેવા મિઠા અને ખરાબ કામ માટે ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઇ જવું નહીં પણ તુરત સાવચેત રહેવું, અને જાણવું કે આ શબ્દો તને બદીમાં ફસાવવા માટે બદમરદ બોલે છે, તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા ફસવું નહીં પણ એવા શબ્દ તરફ તીરસ્કાર જાહેર કરવો અને તેને ઉલટી શિખામણ આપવી કે "હું તારી બેહેન જેવી લાગું અને મને બગાડવી એ તારી બેહેનને બગાડવા બરાબરનો ગુનાહ તું કરે છે." જેથી આ ફુસલાવનારનું જોર તુટી જશે, અને જો વધુ કંટાળો આપે તો તારા માબાપ અથવા બાજા નેક મરદ અને ઓઓને ખુલાસો કરી તેઓની મદદ લઇ તેને દુર કરવો.

વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવે જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહીં અને એવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કહાડી નાખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ બીજીજ બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા બંદગી કરવી, અથવા કોઇ સાથ ભલતી બાબદની વાત કરવા મંડી જવું. પણ આવા બદ વિચારોને મનમાં મૂળ લેવા દેવું નહીં, કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે અને પંપાળવામાં આવે તો તે મન

અને શરીરને નુકસાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા ઘરમાં કોઇ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછ-પરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કહાડવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકસાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આશરો આપવામાં આવે છે તો તે બદ માણસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદ કરમ કરે છે અને તે ઘરને ઘણું નુકસાન પુગાડે છે, તેજ પ્રમાણે બદ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસનાં મન અને શરીરને નુકસાન પુગે છે અને તે પાછળથી બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહીં અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરસ્કાર સાથે બહાર હંકારી કહાડવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઇ શકાશે. બદવિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શકિત મળશે, માટે મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશેશ કરવી અથવા તો અશો માણસો અને ભકતોની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા.

ખોરાક :—મન અને શરીરને પવિત્ર રાખવા સાદા ખોરાકની ખાસ જરૂર છે. જો વિચાર બગડતા હોય, હવશ ઉશ્કેરાતો હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહીં, ચાહ, કાફી, દારૂ, ગોશનો ખોરાક લેવો નહીં તેમજ જરૂર જોગો અપવાસ પાળવો.

જો હવસ ઘણો ઉશ્કેરાતો હોય, ખાનગી અવયવ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે તે વખતે તે ઉપર ઠંડું પાણી ખુબ રેડવું જેથી હવસ નરમ પડી જશે અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

મારી દીકરી, આવી કોશેશોથી તું તારી પાકદામાન સાચવી શકશે. જે પ્રમાણે ગોલાબનું ફુલ સુંદર લાગે છે કારણ તેમાં સુંદર પમરાટ રહેલો છે, પણ જો એ પમરાટ જતો રહે છે અને તેમાં ગંધકી

થાય છે તો એજ ગુલાબને સર્વે કોઇ ધીકારે છે તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીની સુંદરતા અને પમરાટ તેણીની પાકદામાનમાં સમાયલી છે પણ એક બગડેલી સ્ત્રી બદસુરત અને ગંધાતી માલમ પડે છે અને સર્વે તેણીને ધીકકારે છે.

ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી નાક વગર બદસુરત માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીનું નાક એજ તેણીની પાકદામાન આબરૂઇજત છે અને તે વગર એક ખુબસુરત સ્ત્રી પણ નકટી અને બદસુરત લાગે છે.

મારી દીકરી, બદલાલચોથી દુર રહેવા અને ગમે તેવી આફતમાં પણ પાકદામાન સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હંમેશાં ગોખી રાખજે. યજશનેના ૧૯ મા હામાં જણાવ્યું છે કે અહુરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે "ઓ જરથોસ્ત તને સારી દુન્યાનું રાજપાટ આપું, તું તારી અશોઇ છોડી દે." ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે "અગર મારો તન અથવા જાન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઇ જાય તોપણ મારી અશોઇ છોડીશ નહિ." તેથી મારી દીકરી તારી સામે ગમે તેવી આફતો આવે, બદ લાલચો આવે તોપણ તારી પાકદામાનને તજી દેતી ના. તારી પાકદામાનને દોલતથી અને તારા જીવથી પણ વધારે કિમતી જાણજે અને સાચવી રાખજે, તો તું મિનોઇ સુખ ભોગવી શકશે અને હજારો ફીરેસ્તાઓ તને આશીષ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.

પ્રકરણુ ૧૨ મું.

માબાપની સેવા.

માબાપઃ—મારી દિકરી સંસારનું ખરૂં સુખ ભોગવવા માગતી હોય તો પહેલાં માબાપની સેવા કરજે. માબાપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણુ માબાપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતીનિધિ તરીકે કામ બજાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા હિંદુસ્થાનમાં રાજાનું કાર્ય આપણો "વાઇસરોય" કરે છે અને તેજ રાજાનો પ્રતિનિધિ અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માબાપ એજ ખુદાનું સ્વરૂપ અને પ્રતિનિધિ છે. મારી દિકરી, વિચાર કર કે તુને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણુ? તારાં માબાપ. માબાપ પોતાના શરીરના લોહીમાંથી અને તેના ભોગે તને પેદા કીધી છે, તું તેઓનાંજ માસ અને લોહીમાંથી પેદા થઇ છે.

તારી માતાએ નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખી અને પોતાના લોહીમાંથી તારૂં પોષણુ કીધું. નવ મહિના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને કેવી અડચણુ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે ભુખ્યા થઇએ છીયે ત્યારે કોઇ આપણુને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીયે. પણુ વિચાર કર મારી બેટી કે તારાં માબાપનો આભાર કેમ વાળી શકશે? તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા બીજા ખોરાકથી તને પેદા કીધી નથી પણુ ખુદ પોતાનાં લોહીથી તને પોષણુ આપ્યું છે. નવ મહિના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતી તે વખતે તેણીનુ લોહી તારાં શરીરમાં નાળ્યા મારફતે ફરી તારાં શરીરને પોષણુ મળતું અને તે ખીલતું હતું. વળી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેવી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એકુ સુવાવડખાનામાં જઇ જન્મ આપતી સ્રીઓને તપાસશે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી

વખતના દુઃખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાળીશ દિવસ સુધી બીછાના ઉપર રહી જે બીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નબળી અને બિમાર રહે છે એટલુંજ નહીં પણ ઘણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે અને પોતાના કિમતી જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશનાં રક્ષણ માટે લડાઇના જખમોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકનાં રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવયવના જખમો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો ભોગ આપે છે. જન્મ આપતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકિત નથી. માટે મારી દિકરી તારી માતાના આવા ભોગ માટે તું તેણીની કેટલી આભારી છે અને આવો આભાર વાળવાને માટે તું તારી આખી જીંદગી તેણીને અર્પણ કરે તો પણ પુરતી કહેવાય નહીં. પણ એટલાંમાંજ તેણીની વેદના, કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહ્યા પછી વરસો સુધી તેણી પોતાના લોહીમાંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે. પોતાની ઉંઘ અને આશાયશનો ચાલુ ભોગ આપે છે, દિવસે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાળજી રાખે છે, ત્યાર પછી તને ખાતાં, બોલતાં, ચાલતાં શિખવવાને માટે કેટલી મેહેનત લેય છે. મારી દિકરી, તને પાળવા, પોષવા મોટી કરતાં તારી માતા પોતાના લોહીનો, જીવનો, આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ હવે સારી રીતે આવ્યો હોગ છતાં આવા ભોગનો બદલો તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે નહીં. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે એટલું તો નકકીજ છે કે સેવા કરશે તોપણ જે જેહેમત અને જાતી ભોગ તારી માતાએ તારે માટે આપ્યો છે તે વાળી શકશે નહીં. માટે મારી દિકરી, તારી માતાને હંમેશાં સુખ અને

આનંદમાં રાખવાની કોશેશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસજાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ ઘણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતી ના, તેણી તરફથી કાંઇભી તને ખમવુ પડે તે સર્વે શાંતીથી સહન કરજે, કારણ તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તે સાથે સરખાવતાં તેણી તરફના દુઃખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહીં. માટે મારી દીકરી, ગમે તેવું દુઃખ પણ તને માતા તરફથી મળે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીરવાદ મેળવવાની કોશેશ કરજે જેથીજ ઘરસંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. જે ઘરમાં માતા અને ફરઝંદ વચ્ચે કંકાશ હોય છે તે ઘરમાં સંસારી સુખ હોતું નથી.

પીતાઃ—મારી દિકરી, તારા પીતા તરફથી તને સંસાર સુખ અને અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનો ખ્યાલ કીધો છે? તું તારા પિતાના લોહી અથવા ખુનથી પેદા થઇ છે. તારો પીતા તને દરેક રીતની ઘરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડાં, ખોરાક વિગેરે માટે રાત અને દિવસ જેહમત ખેંચે છે. પોતે તન અને મનનો ભોગ આપી રોજ કલાકોના કલાકો પોતાના ધંધા વેપારમાં મહેનત કરી સેંકડો રૂપિયા કમાઇ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને સંસાર સુખી કરવા, પરણાવવામાં તે કેટલો કાળજી-મંદ રહે છે અને રાત દિવસ કેટલી જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ! તારા પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની લાગણી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તને હસ્તીમાં લાવવા અને પાળીપોષી મોટી કરવા રાત અને દીવસ શું શું જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માલમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદાનાં સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ

તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જો તું તેઓને દુઃખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહીં એ ખાત્રીથી યાદ રાખજે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારી દિકરી, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે.

થોરોલ્ડ (Thorold) નામનો વિદ્વાન જણાવે છે કે "સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે અને પાકટ થાય છે. પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીર્દી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીનાં દીલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે અને પ્યારમાં તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો છે." એક સ્ત્રીની જીંદગીમાં પ્યાર આટલો બધો અગત્યનો ભાગ બજાવે તો એક જુવાન છોકરીએ એ બાબદમાં ઘણી સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ કે ઘણીક છોકરીઓએ પ્યારના જુસ્સા ઉપર પોતાનો કાબુ ખોઈ દઈ પોતાની આખી જીંદગીની ધુળધાણી કરી નાખી છે અને પોતે અને પોતાનાં કુટુંબને હીણપસ્તીમાં લાવી મુક્યું છે. આંધળા પ્યારથી ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ઘણીક છોકરીઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે આંધળી બની જાય છે, તે કોણ સાથે પ્યાર કરે છે તેની સંભાળ રાખી શકતી નથી અને કોઈ બદ જુવાનની મોહીનીમાં ફસે છે. કોઈ સમજાવે છે તો તેનું માનતી નથી અને આંધળી બની બદ જુવાનની જાળમાં ફસે છે અને આખી જીંદગી દુઃખી થાય છે અને પોતાના નસીબને ઉંધું વાળે છે. માટે પ્યારમાં પડતી વખતે શું સંભાળ

રાખવી જોઇએ તે વિષે સલાહ આપું છું તે ઉપર અમલ કરશે નહીં તો આખી જીંદગી સુધી પસ્તાશે.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આકર્ષણ મુકયું છે, કે તેઓ એકેક તરફ ખેંચાઇ, એકેક સાથે લગનના પવિત્ર ગાંઠથી જોડાઇ વસ્તીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાતી તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશેશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. મારી દિકરી, જ્યારે પણ કોઇ મરદ તરફ આકર્ષણ ઘણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે મરદ બીજીનો ભરથાર ન હોય, કારણ પારકા મરદ સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે.કેટલીક સ્ત્રીઓએ બીજાના ભરથારો સાથે પ્યાર કરી તે મરદની પરણેતરને હંમેશની દુઃખી કીધી છે અને આવી રીતે પારકા મરદોને ફસાવી તેઓના સુખી સંસારમાં આફત વરસાવે છે અને લોકોની બાયડી છોકરાંની હાય લે છે. લોકોના સંસારમાં તકરાર, મારફાડ અને ખુનો થાય છે. માટે મારી દિકરી, કોઇના મરદ સાથે કદી પણ પ્યારમાં પડતી ના અને બગાડતી ના નહીં તો તેના બાયડી છોકરાંની હાયથી તું હંમેશની દુઃખી થશે. પારકી સ્ત્રીના ધણીઓને તારા ભાઇ તરીકે સ્વીકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે. અને કોઇનો ધણી તારી સાથે પ્યારમાં પડી હવસી છુટ લેવા આવે તો તેને ધીકકારી કહાડજે અને તેને ભાઇ તરીકે વર્તવાની શિખામણ દઇ તેનેથી હમેશાં દુર રહેજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉત્તેજન આપનારા ઘણાક ફીલસુફો નિકળી પડયા છે, જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ ફીલસુફો જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતિ બનાવી છે કે તેઓ એકેક સાથે પ્યાર કરે અને મજાહ કરે. આ ફીલસુફો જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી, પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાનો

હવસ કોઇબી સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની ફીલસુફી ઉપરથી અનુમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણાં (free-love) ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો ફીલસુફ લીયો ટોલ્સટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે "And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed, that men and women should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censored by public opinion at least as severely as violation of monitary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, operas, etc."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઇ ઉંચ લાગણીનું પૈદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે. વળી પરણેલાએ લગનના વચનનો ભંગ કરી બેવફા થઇ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાના વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેર રીતે સખ્ત ટપકો આપવો જોઇયે, અને હાલમાં વાર્તામાં, કવિતા, ગાયણો અને નાટકોમાં તેઓની વાખવાણી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઇયે."

પારકા મરદો સાથે પ્યારમાં પડતાં ઘણીક સ્ત્રીઓ હવસી બની જાતી સંબંધી પવિત્રાઇનો ભંગ કરે છે, તેમ થવું જોઇએ નહીં. જ્યારે આવું અપવિત્ર આકર્ષણ પેદા થાય ત્યાંથી હંમેશાં દુર રહેવું જોઇયે, કે પાછળથી માઠાં પરીણામમાંથી બચી શકાય છે.

પ્યાર અને હવસઃ—હવે પ્યાર અને હવસ વચ્ચેનો ફરક જાણવાની દરેક જુવાન છોકરીઓની ફરજ છે.

એક કવી કહે છે કે "Love is a spiritual coupling of two souls." પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે." ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મિક શકિત સાથે સંબંધ રાખે છે, જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શારીરીક આકર્ષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ સેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે. માટે પારકા મરદો સાથે કદીપણ શરીરી આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરવું નહીં. નહીં તો બદીમાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે.

હવે પરણવા માટે કોઇ જુવાન સાથે પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કોઇબી જુવાન જેની ચાલચલણ, તેના માબાપ, તેની તંદરોસ્તી, તેની સંસાર નિભાવવાની શકિત વિષે તને પુરતી માહિતી હોય નહીં ત્યાંસુધી પ્યારનો વિચાર પણ કરવો નહીં. એ વિષે જરથોસ્તી ધર્મ શું શિખવે છે તે ધ્યાનમાં રાખજે.

રામ યશ્તના ૪૦ મા ફકરામાં જણાવે છે કે " અમો જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાંસુધી અમો જીવ્યે ત્યાંસુધી અમારૂં પોષણ કરે, જે અમોને ફરઝંદ જણાવે અને ડહાપણભરેલી મીઠી જબાનવાળો હોય." દરેક છોકરીની આ બંદગી હોવી જોઇયે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદની ખાહેશમાં રહેવું જોઇયે:

(૧) જુવાન—બુઢો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો તંદરોસ્ત દેખાવવાળો હોવો જોઇયે.

(૩) પોતાની ઓરત અને ફરઝંદનું પાલણપોષણ કરી શકે તેવો. દરેક છોકરીએ એ બાબદ જરૂર ધ્યાનમાં રાખવી, તેની કમાઇ ઉપર પુરતું ધ્યાન રાખવું, નહીં તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય નહીં.

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરેરસ્ત કે જેથી ફરજંદની વૃદ્ધિ થાય. તંદરેરસ્ત ભરથાર એ સર્વથી અગત્યની બાબત છે, કારણ જો ભરથાર તંદરેરસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેન અને પાળન કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો, ઉછાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રહેવું કેવળ અશકય છે. વળી તે શાંત સ્વભાવનો જોઇએ. ઉપલા સદગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે, એવા સદગુણો તમે કોઇ જુવાન્યામાં જુવો ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો મદાર બાંધજો નહીં તો દુ:ખી થશો.

કોઇબી છોકરાના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શકિતને ખીલવતી ના, નહીં તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીઘનો પડશે અને તું અને છોકરો મુસીબત અને હીણપરતીમાં આવશો અને માબાપો પણ દુ:ખી થશે. માટે આવા કેસોમાં ડહાપણ વાપરી આવાં નામરજીવાળાં કુટું-બના છોકરાથી હંમેશાં દુરની દુર રહેજે. પ્યારને ખીલવા દેતી ના, નહીં તો આફતમાં આવી પડશે એમ ખાત્રીથી જાણજે. લગનમાં માબાપોની સલાહ અને મરજીની ઘણીજ જરૂર છે. તેઓ પોતાના ઘણા વર્ષના અનુભવથી કાંઇ તપાસ કરી સારીજ સલાહ આપશે, જે ઉપર પુરેપુરૂં ધ્યાન પુગાડવાની જરૂર કોશેશ કરજે.

કોઇબી અંજાણ્યો છોકરો જેનાં લક્ષણ વિષે તું જાણતી ન હોય, તેની તેમજ તે છોકરાનાં કુટુંબ વિષે પુરતી માહિતી ન હોય તો તેવા છોકરા સાથે પત્રવહેવાર અથવા ઘણી મિત્રાચારી રાખતી ના, નહીં તો પછી કોઇ ખરાબ છોકરાની જાળમાં ફસી પડશે અને હીણપરતી

સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઇબી છોકરા સાથે કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહીં તો ફસી પડશે.

લગનનું વચનઃ—મારી દિકરી ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઇબી છોકરાને લગનનું વચન આપતી ના. ગમે તેવા કાલાવાલા કોઇ છોકરો કરે તોપણ લગનનું વચન આપવું નહીં, કારણ પાછળથી તને તે છોકરો ખરાબ માલમ પડયો તો તારે વચનથી ફરવું મુશકેલ થઇ પડશે. અદરાવું એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા અગાઉ કોઇને વચન આપતી ના અને ઘણીક છોકરીઓ માબાપથી છુપું રાખી કોઇ છોકરાને એકદમ વચન આપે છે એમ કદી પણ થવું જોઇયે નહીં.

માબાપની જાણ વિના કોઇને પણ વચન આપતી ના. માબાપો પુરતી તપાસ કરશે, તારાં ભલાંને માટે પુરતી કોશેશ કરશે માટે આવી રીતે કોઇને પણ વચન આપતી ના. જો ઉતાવળમાં કોઇ નાલાયક છોકરાને વચન આપશે તો હંમેશાની દુઃખી થશે અને તારૂં નસીબ પણ ઉંધું વાળશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડો. જોનસન (Dr. Johnson) જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ. "મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફ્ત, ભવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણાં વગર લગનને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસ્તાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઇક સંજોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઇ દગાથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજાં તરફ નજર ફેંકે, એક બીજાં તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘરે જઇ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેની લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે તેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું

ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાટકી છે એમ વિચારે છે."

માટે આ વચનની બાબતમાં કદી પણ ઉતાવળી પડતી ના.

અદરાયા પછી પણ ઘણી સંભાળની જરૂર છે. અદરાયા પછી ભવિષ્યના ભરથાર સાથે એકલાં ફરવા જવું અથવા એક બીજા સાથે શરીરની છુટ લેવી નહીં, કારણ ઘણેક ઠેકાણે ઉતાવળમાં અદરાવ્યા પછી છોકરા છોકરી નાલાયક માલમ પડે છે તો કેટલાકો કારજ તોડી નાંખે છે. જો કે એમ થવું વાજબી કહેવાય નહીં. લગનનું વચન આપવા અગાઉ સર્વે તપાસ થવી જોઇયે અને પછીજ અદરાવું જોઇયે. તેથીજ અદરાયા પછી પણ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કોઇ રીતની શરીર સાથે છુટ લેવી જોઇએ નહીં.

મારી દિકરી, એક બીજી સાવચેતી એ રાખવાની છે કે જે ઘણાક જુવાન્યાઓ વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે, અને ચેપી દરદોવાળા હોય છે, માટે છોકરાની તપાસ કરવી જોઇયે કે તે વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે કે રાતના ભટકે છે કે અને આવા છોકરાઓ ચેપી રોગ ધરાવે છે કે?

ફોરનીયર (Fournier) નામનો તબીબ જણાવે છે કે "In a total of 672 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage." મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના ૫૭૨ કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેળવ્યો હતો.

ડાકટર ઓલબટ (Dr. Albutt) એક દાખલો આપે છે કે "એક કલાર્ક આવો ચેપી રોગવાળો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા લીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ બુરો રોગ સાજો થયો છે. તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીં, ને આ રોગ પાછો ઉભરી નિકળ્યો. પોતાની બાઇડીની સંગતમાં આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ

લાગુ પડયો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આજારના રોગથી ભેજાંના દરદની બીમારી લાગુ પડી અને મરણ પામ્યો. તેનાં મરણ પછી થોડા વખતમાં તેની બાઇડીએ ચેપી રોગવાળાં એક બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત આજાર લાગુ પડયો, ચામડીનું દરદ, માથાનો દુખાવો, નજળો, પાઠાં અને તેના આખાં શરીર ઉપર ગુમડાંના દાઘ પડયા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડતી ગઇ, માંસ તવાતું ગયું, શક્તિ જતી રહી, ખોરાક ઘણો થોડો લેવાતો, ઝાડાનો મરજ લાગુ પડયો, છેલ્લે ફેફસાં તુટવા માંડયા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીનાં બાળકને ધર્મખાતાંને સોંપવામાં આવ્યું."

માટે મારી દિરી, વેશ્યા સ્રીઓને ત્યાં જતા રખડતા છોકરાઓથી હંમેશાં દુર રહેજે, તેઓ સાથે પરણતી ના.

મારી દિકરી, જ્યાંસુધી કોઇ છોકરાના માબાપની ખુશી હોય નહીં તેમજ તે સંસાર ચલાવવાને પુરતી જોગવાઇ ધરાવતો હોય નહીં, વળી જ્યાંસુધી તું કોઇ છોકરાના સદગુણો પુરતી રીતે જાણુતી હોય નહીં, ત્યાંસુધી કદી પણ કોઇ છોકરા સાથે પ્યારમાં પડતી ના, પરણવા વિષે પત્રવહેવાર કરતી ના, પરણવા વિષેની વાત કરતી ના, અથવા કોઇ રીતનો વહેવાર રાખતી ના અને વચન તો કદી પણ આપતી ના, નહીં તો ફસી જશે. ખુબ સાવચેત રહેજે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.
લગનની શીલસુરી.

" Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another."–Stock.

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

એક સ્રીની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે.

દરેક માણુસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતીનો એક સાથી શોધી કહાડવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેનાં સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકાતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુરઅંદેશી અને ડહાપણુની જરૂર છે, નહીં તો પાછળથી આખી જીંદગી દુઃખમાં કહાડવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

કુદરતની તમામ જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહીં. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાળી ચીજોથી ભરપુર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણુથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પોતાનાં બીયામાંથી પોતાના જેવા બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પોતાના ઈંડાંમાથી બીજા પંખેરાં પેદા કરે છે અને જાનવરો પણુ કુદરતના એવાજ કાયદાને માન આપે છે. માણુસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફરક છે, કારણુ માણુસને મન શકિત ને વિચાર કરવાની શકિત હોવાથી તે પ્યાર અને નીતિના કાનુનથી પોતાનો વંશવેલો વધારે છે. લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતિના કાયદા વડેનું એક જોડાણુ છે.

ખરો પ્યાર એ એક ખોદાઇ આકર્ષણુ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણુ ખોદાઇ શકિતનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે. એક કવીના કહેવા પ્રમાણે "પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણુ છે." ખુદા સર્વેવ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણુ છે અને ઓરતમાં પણુ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ

બેઠો છે, અને એકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જે સ્ત્રી પોતાના પતિને વફાદાર રહે છે, અને ખરા પ્યારથી તેની સેવા કરે તો ખુદાનાં દર્શણ તેના ભરથારમાંથીજ થાય છે. આવી સ્ત્રી જ્યારે પોતાતા ભરથાર આગળ બેસે છે ત્યારે તેના પતીની અંદરથી ખુદાઇ શક્તિ અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નિકળે છે, તેની ચળકતી આંખની અંદરથી ખુદાઇ નુર નજર આગળ આવે છે. તેના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દો ખુદા સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આપે છે. જેથી તેણી આ દુન્યામાંજ સ્વર્ગનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારા ભરથાર સાથે ખરાબ વર્તણુક ચલાવતી ના અને બેવફા થતી ના એજ મારી છેલ્લી સલાહ છે. મારી એક મુખ્ય નેમ તને એક પ્રેમાળ અને પતિવ્રતા વફાદાર મહેરદાર તરીકે દરેક આફત અને લોભ લાલચમાં નીવડેલી જોવાની છે, અને તે માટે થોડા વિદ્વાનોનાં મતો અને દાખલા રજુ કરૂં છું. ટુલર (Tuller) જણાવે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ઠગો ના. ખોદા આપે તેનાં કરતાં વધુ સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઇ ઓળીમપસની ટોચની માફક તદન ખુલ્લી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો! અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે. પણ જ્યારે ઇંડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મુગું થઇ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઇ હોય તેમ, તોપણ જે કાંઇ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે."

માટે મારી દિકરી સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીજાજ સાથે સહન કરજે.

એક મહેારદારના સદ્દગુણ:—જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) જણાવે છે કે "એક નેક મહેારદાર એક માણુસને ઇશ્વરની છેલ્લી અને ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનેા શીરેસ્તેા અને નહિ ગણાઇ શકાય તેવા સદ્દગુણેા ધરાવનાર પ્રધાન છે. તેના સદ્દગુણેાનું તે એક ગહવેર છે, તેનાં ગહવેરનેા તે એક દાબડેા છે, તેનેા અવાજ ગાયન જેવેા મધુર છે, તેનું હસવું તેનેા ચમકતેા દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિર્દોષપણાનેા રખેવાળ છે, તેના હાથેા સલામતીના કટેરા છે, તે તેની તંદરેાસ્તીનેા મલમ છે; તે જીંદગીનું તત્વ છે; તેનેા ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દેાલત છે, તેની કરકસર તેનેા સલામતી ભરેલેા કારભારી છે, તેના હેાઠેા તેના વફાદાર સલાહકાર છે, તેણીની છાતી તેની ચિંતા અને સંભાળનેા તકિયેા છે, અને તેણીની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીર્વાદ વરસાવનાર ગેાઠીયેા છે." મારી દિકરી એક મહેારદાર તરીકે આવા સદ્દગુણ વાપરજે.

તારેા ભરથાર તે તારેા કેાણ?:—કવિરાજ શેક્ષપીયર જણાવે છે કે "તારેા ભરથાર તારેા શેઠ, તારી જીંદગીનેા તથા તારેા રખેવાળ, તારૂં સર, તારેા રાજા, તારેા સંભાળ લેનાર અને તારૂં ગુજરાન કરવાને માટે દરીયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પેાતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તેાફાની રાતના અને ઠંડા દિવસેામાં (ચાકરીની)સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહીસલામત ઉંઘમાં ઘરે રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરેા અને ખરી તાબેદારી સિવાય બીજું કંઇ પણ તે વધુ માંગતેા નથી."

જુદદીન લગન.

મારી દિકરી તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ હાલમાં ઘણીક છેાકરીએા જુદદીન સાથે પરણી છે, કેટલીકેા દુઃખી થઇ છે અને કેટલીકેા કમેાતે મરણ પામી છે, માટે કેાઇબી જુદદીન છેાકરા સાથે ઘણેા વહેવાર રાખતી ના, કારણ ઘણેા વહેવાર

રાખતાં એકેક તરફ આકર્ષણ થતું જાય છે અને જ્યારે આકર્ષણ ઘણું વધી જાય છે ત્યારે તેઓને જોડાઇ જવું પડે છે, અને સેવટે હીનપસતી સાથે પરણવું પડે છે.

જુદદીન લગનો સુખી નિવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) જુદદીન લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજ હોય છે, તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંને માટે કકળે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે તેથી તેઓનાં લગન સુખી નિવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વટીક નારાજી રહે છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી, પણ ધીક્કારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ "ધોબીનો કુતરો નહીં ઘરનો કે ઘાટનો," તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીક્કાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એકદીલી માલમ પડતી નથી, કારણ તેઓ જુદાં જુદાં લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. બન્નેના વિચારો અને રહેણી કરણી તદનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદીદન લગનથી એકેકનો પ્રેમ અને એકદીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓનાં જે બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળાં શરીરનાં અને નબળાં મનનાં પેદા પડે છે. વળી જો તેઓએ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓનાં છોકરાંઓને કયો ધર્મ શિખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઇ પડશે અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે જુદદીન લગનો અંતે દુઃખી નિવડે છે.

(૫) જુદદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઇથી છુટાં પડે છે, કારણ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવસી આકર્ષણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે કયાંથી રહી શકે ?

(૬) મારી દીકરી, એમ ધાર કે તું એક જુદદીન યાને પારકા ધર્મના મરદ સાથે પરણી અને થોડા વખતમાં તારો ભરથાર મરણ પામ્યો અને તારા પૈસા ટકા જતા રહ્યા તો પારકી જાત તને કોઇ રીતની મદદ કરશે ? નહીં તને તારાં માબાપ મદદ કરશે, કે નહીં પારકી જાત કરશે, તો તું તે વખતે નિરાધાર થઇ પડશે. વળી જો તારો ભરથાર પાછળથી લુચ્ચો નિવડયો તોપણ તું નિરાધાર ફસી પડશે માટે મારી દીકરી, જુદદીન અથવા પારકા ધર્મના મરદ સાથે ઘણો વહેવાર રાખતી ના અને પરણુતી પણ ના, નહીં તો તદન ફસી જશે અને હંમેશની દુ:ખી થશે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

પતિવૃતા સ્ત્રીઓના સદગુણોના જાણવા લાયક દાખલાઓ.

પરણેલી સ્ત્રીનો સર્વેથી મોટો સદગુણ વફાદારીનો છે. પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવું અને તેને સંસારમાં મદદગાર થઇ તેને સુખ આપવું એ દરેક મહોરદારની ફરજ છે.

જે સંસારમાં સ્ત્રી વફાદાર રહેતી નથી તે સંસારમાં કજિયો કંકાશ થાય છે, વળી ઘણીક વખતે ઘણાં ભયંકર પરિણામ આવે છે, અને ખુન પણ થાય છે, માટે દરેક સ્ત્રીઓએ એ સદગુણ ખિળવવો જોઇયે. એ વિષે આપણા ધર્મમાં અનેક જગ્યાએ ઘણાં ફરમાનો આપ્યાં છે. વીસપર્દ (ક. ૩. ફ૦ ૨૦ માં તેમજ અઇવીસ્રુથ્રેમ ગેહ) માં પોતાના ખાવીંદના હોકમને માન આપનાર (રતુક્ષથ્રામ) સ્ત્રીને યાદ કીધી છે.

વીરાફનામામાં જણાવ્યું છે કે પોતાના પતિનું પત ન રાખનારી અને તેના હોકમને માન ન આપનારી સ્ત્રી દોજખમાં જાય છે, અને ત્યાં તેણીને શિક્ષા પણ ઘણી થાય છે, પોતાના ધણીને કદુવા દેનારી અથવા બદ શોખન વાપરનારી અને સામા જવાબ કરનારી બુરી સ્ત્રીને માટે પણ દોજખમાં ભારી શિક્ષા જણાવે છે.

અવસ્તા જમાનાની સ્ત્રીઓ પોતાના ખાવીંદના હોકમને માન આપનાર અને તેનો પ્યાર અને વિશ્વાસ પોતાના તરફ ખેંચવાને હંમેશાં આતુર રહેતી હતી, તે રાણી હુતોક્ષી (કએતાયુન)ના દાખલા ઉપરથી માલમ પડે છે. તેણીએ રામ યશ્ત પ્રમાણે વએ યજદની આરાધના કરી એવી મોરાદ ચાહી હતી કે "હું કએ ગુસ્તાસ્પનાં ઘરમાં પ્યારી, પ્યાર મેળવેલી અને માન પામેલી થાઉં." એક ભલી ઇરાની બાનુ કેવી હતી તેનું મુખ્ય ચિત્ર અઇવીસ્રુથ્રેમ ગેહપર મળે છે કે જેમાં "ભલા વિચાર, ભલા વચન અને ભલાં કામોમાં આગળ વધેલી, ભણેલી, પોતાના પતિને યા વડીલોને ચાહનાર અને માન આપનાર સ્ત્રી જેણીને સ્પેન્ત આરમઇતીના જેવી ગણી છે અને જેણીને ખોદાતાલાની પ્રસન્નતા પામેલી ગણી છે તેણીને યાદ કરી છે."

સ્ત્રી જાતિની ઘણી ખુશાલી શામાં સમાયલી છે?

"ભલાં વચનમાં આગળ વધેલી (ફ્રાયો હુખતામ) સ્ત્રીનો દાખલો પેહેલવી ગોસતેફ્રયાન પ્રમાણે હુપરસ નામની બાનુનો મળે છે, જેણી ગોસ્ત ફ્રયાનની બેહેન થતી હતી અને અખ્ત નામના એક બુરા ધણીની બાયડી થતી હતી. એ ધણી લોકોને તરેહવાર ગુંચવણભર્યાં ઉખ્યાનાઓ પુછતો એવી બોલી કરીને કે, જેઓ તેનો ખુલાસો નહીં આપે તેઓને મારી નાખવા. ગોસ્તફ્રયાનને તેણે એક સવાલ પુછ્યો કે "સ્ત્રી જાતની ઘણી ખુશાળી શામાં સમાયલી છે? સુંદર પોશાક પહેરવા અને ભપકાદાર રીતે ઘર રાખવામાં કે પોતાના ધણીની ભલી સંગતમ રહેવામાં?" તે કહેતો કે, સ્ત્રી જાત પોતાના પોશાક, ઘરેણાં, ગાદાં વગેરેને ઘણી ચાહે છે,

ગેાસ્તક્રયાને એક ભલાં ઇરાની બાનુના ગુણ તરીકે એ ખાશીયત ના પાડી, ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે, હુપરશ જે તેની બાઇડી અને ગેાસ્ત-ક્રયાનની બેહેન હતી તેણીને એ સવાલ પુછવેા, તેણે ધારયું કે, તેણી તેને મારેના ડરથી તેના મતને મળતેા જવાબ આપશે. પણ તેણીએ સચાઇને વળગી રહી પેાતાના જાનને જોખમે સાચેા જવાબ દીધેા કે "એક ભલી સ્ત્રીની ખરી ખુશાલી પેાશાકમાં નહિ પણ પેાતાના પતિની મેાહબતમાં છે." અને તે ઉપરથી અખ્તે તેને મારી નાખી. ભલાં વચનને ખાતર, સત્ય બેાલવામાં આ બહાદુર સ્ત્રીએ પેાતાતાનેા જાન આપ્યેા.

જરથેાસ્તની બેટી પેાઉરૂચીસ્તી.

આપણા પયગમબર સાહેબ જરથેાસ્તે જ્યારે પેાતાની નાની બેટી પેાઉરૂચીસ્તીને ઇરાની ફીલસુફ જામાસ્પ સાથે પરણાવી ત્યારે તે પરણતાં જોડાંને નીચે મુજબના કલામ તેવણે કહી સંભળાવ્યા હતાઃ—

"અને એા પઉરૂચીસ્તી, તને તેએા જામાસ્પને આપે છે; તું જર-થેાસ્તની સર્વથી નાની દિકરી તેને તેએા ભલાં મનની સાચ્ચી ખીદમત કરવા, તેની સંભાળ લેનાર તરીકે તેમજ તેના બેાગ્યા દાખલ આપે છે. તમેા બેઉ જણ આરમઇતીના ભલાં મનથી એકમેકને સલાહ આપી ચાલજો." જેના જવાબમાં પેાઉરૂચીસ્તી જવાબ આપે છે કે "જ્યારે મારા બાપ તરફથી તે મને પામ્યેા છે ત્યારે તેા હું તેને ચાહીશ અને દરેક ભલાં કામમાં તેની બરેાબરની થઇશ."

શીરીનબાનુ:—ખેાશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનબાનુ કે જેણીએ પેાતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પેાતાની પાક દામાનપર હુમલેા કરનાર શીરૂઆહાની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરા પણ લલ-ચાઇ ગયા વગર અથવા બ્હીક વગર પેાતાના ખેાશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યેા ત્યારે તેણી પેાતે પણ મરી ગઇ. આવી શીરીનબાનુના જેવી વફાદાર રહેવાની દરેક જર-થેાસ્તી સ્ત્રીએ કેાશેશ કરવી જોઇયે.

સીતા અને દમયંતી:—સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામન સાચવવી જોઇયે. જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું, સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફકત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો.

દુર્ગુણી ભરથાર તરફની પતિભકિત.

ચંદ્ર પ્રભા નાગપુરના રહીશ દેવદત્તની સ્ત્રી થતી. તેને નાની વયમાં દેવદત્ત સાથે પરણાવી હતી.

દેવદત્ત કુળીન ખાનદાનનો હતો મગર દુરાચરણમાં ડુબી ગયો હતો અને ઘરબાર તથા માલ મિલકત સર્વે ગુમાવી બેઠો હતો, તેથી સદગુણી ચંદ્રપ્રભા ઘરમાંજ બેસી નીતિથી જે ધંધો થાય તે ચલાવી ગુજરાણ કરતી હતી, જ્યારે દેવદત્ત કેફ કરી ભમ્યા કરતો હતો. તે છતાં ચંદ્રપ્રભા તેની ઉપર પ્રેમ રાખી શાંત મનથી પોતાના પતિને સુધારવાના ઉપાયો યોજતી હતી. કોઇક વેળા ઘરમાં ખાવાનું થોડું હોય તો તે બધું પતિને આપી દઇ પોતે ભુખી રહેતી હતી. ચંદ્ર-પ્રભાની ઉમર માત્ર પંદર સોળ વર્ષની હતી. આટલી નાની વયમાં તેને માથે પતિ તરફનું આવું દુઃખ આવી પડયું હતું, પણ ધીરજ રાખી પ્રભુ ઉપર પુરતો વિશ્વાસ રાખી નીતિથી ચાલી પતિ સુખી થાય તેમ કોશેશ કરતી હતી. પણ તેની અસર દેવદત્ત ઉપર કાંઇ થતી ન હતી. એક વખતે દેવદતે કેફની ધુનમાં ઘરે આવી ચંદ્રપ્રભાને છુરીથી મારી તેથી તેણી બેશુદ્ધ થઇ જમીન ઉપર પડી; એટલામાં એક ભલી બાઇએ આવીને ચંદ્રપ્રભાને દવાખાનામાં પહોંચતી કરી, અને દેવદત્તને પોલીસે પકડી કેદ કર્યો. ચંદ્રપ્રભાની હાલત ધાસ્તી ભરી હતી તેથી માજીસ્ટ્રેટ મરતી વખતે જુબાની લેવા તેણી પાસે ગયો તે વખતે પોતે ઘણી દુઃખી હાલતમાં હોવા છતાં તેણીએ પોતાના પતિ તરફ એટલા બધા પ્યારની લાગણી દેખાડી કે ત્યાં ઉભેલા બધા અજબ થઇ ગયા. ચંદ્રપ્રભાને સવાલ પુછતાં તે બોલી કેઃ—

"હું હયાં કાંઇ મારા પતિ સામે ફર્યાદ નોંધાવા આવી નથી પણ મારા જખમ રૂઝાવવા આવી છું, મારી પોતાનીજ ભૂલથી મને આ જખમ થયો છે. અરે, મારા પ્રાણનાથને કોઇ કંઇપણ દુઃખ દેશો નહિ. હું તો તેને મળવા ચાહું છું." જ્યારે તેના પતિને ત્યાં હાજર કર્યો ત્યારે તેને પુછવા લાગી "તમે જમ્યા? તમને કોઇ હેરાન તો નથી કરતું?" પતિ સામે એક શબ્દ પણ નહિ કહયો તેથી દેવદત્તનો ગુનોહ નાસાબિત ઠર્યો અને તે છુટી ગયો. આખરે, બેગુનાહ દુઃખી ચંદ્રપ્રભા પ્યારનાજ વચનો ઓચરતાં મરણ પામી, એ રીતે જો કે તે મરણ પામી તોપણ જીવી ત્યાંસુધી પતિની નેક નિષ્ટાથી સેવા કરી. ધન્ય છે ચંદ્રપ્રભાની પતિ ભકિતને!

જશમા ઓડણી—એક બેગારી સ્ત્રી.

રાજપાટની લાલચ સામે થઇ વ્હાલા પતી ખાતર જીવ આપ્યો.

"ગુજરાતમાં દુકાળ પડયાથી ગરીબોને રોજી આપવા માટે સિદ્ધરાજ જયસિંહે પાટણને પાદરે સહસ્રલિંગ નામનું સરોવર બંધાવ્યું હતું. એ સરોવર ખોદવાને માટે માળવેથી ઓડ જાતના લોકોને બોલાવવામાં આવ્યા હતા, રાજા જયસિંહ સાંજ સવાર તેઓનું કામ તપાસવા જતો હતો.

આ બેગારીઓનો ઉપરી ત્રિકમ અને ધણીયાણી જશમા પોતાના બાળક સાથે રોજ કામ ઉપર આવતાં હતાં. જસમાં ઘણીજ દેખાવવાળી અને ખુશાળ સ્વભાવની સ્ત્રી હતી. રાજાનું ધ્યાન આ સ્ત્રી ઉપર ઘણુંજ ખેંચાતું હતું; તેણીની ખુબસુરતી ઉપર રાજા મોહીત પડયો હતો તેણીને વારંવાર પોતાના મહેલમાં આવવા કહેતો પણ તેણી જતી ન હતી અને રાજાથી દુર રહેવા લાગી. પણ રાજા તેણીની પુઠે લાગ્યો હતો અને તેણીની આગળ એક દિવસ આવી તેણીને રાણી બનાવવા કહ્યું. જે માંગણી તેણીએ તરછોડી કહાડી અને પોતાના ભરથાર ત્રિકમનેજ વફાદાર રહેવા જણાવ્યું. પોતાના ભરથારને રાજાની

આવી ચાલ વિષે જણાવ્યું અને તેનો દેશ છોડી દેવા પોતાના પતિને આગ્રહ કરયો.

ત્રીકમ પોતાની બાયડી જશમા અને બે ત્રણ ઓડને સાથે લઇ તેજ રાત્રે પાટણથી માળવા તરફ જવા નિકળ્યો. પણ જશમાનો તિરસ્કાર તો રાજાને વધુ મોહક લાગ્યો, અને રાત્રે તેને નિદ્રા પણ આવી નહિ. સહવારે રાજા તળાવ ઉપર ગયો ત્યાં ત્રિકમ જણાયો નહિ ત્યારે રાજાએ પુછપરછ કરી. ત્યાંના લોકોએ જણાવ્યું કે ત્રિકમ માળવે ગયો છે. રાજા તુરત સમજી ગયો અને ત્યાંથી ઉઠી, બે ચાર સવારો લઇ ત્રીકમની પાછળ પડયો. આખરે રાજા અને તેના સવારોએ તેમને પકડી પાડયાં. ત્રિકમ અને તેના સાથીઓ સામે થયા. કયાં તેજ તલવારોવાળા ક્ષત્રીઓ અને કયાં કોદાળીએ બચાવ કરતા બિચારા ઓડ મજુરો! એક પછી એક ત્રણ ચારે ઓડ કપાઇ ગયા અને આખરે ત્રિકમ તેની પ્રિયાની લાજના બચાવના ઝનુનમાં લડતાં સખત જખમી થઇ જગીનપર પડયો. બેબાકુળી જેવી બની લડાઇ જોતી ઉભેલી જશમા એક ચીસ પાડી, તેના બાળકને નીચે નાંખી દઇ, જમીનપર તરફડતા પડેલા ત્રિકમને ખોળામાં લઇને બેઠી. રાજા ઘોડાપરથી ઉતરી તેની પાસે આવ્યો, પણ જશમાને અડવાની તેની હિમ્મત ચાલી નહીં, કેમકે જશમાનું સતીપણુંજ જાણે પોતાનું તેજ ફેંકી તેની સંભાળ કરતું હોય એમ તેને લાગ્યું, તેથી એક બે પગળાં દુર ઉભો રહીને તે બોલ્યો, "જશમા! જશમા! હવે થનાર હતું તે તો થયું, માટે મારા સામું જો. આ તને પ્યારની તરસથી દેખી રહેલા ચકોરને તારૂં ચંદ્ર મોંહ દેખાડવાને દયાળુ થા!" રાજા આમ લાજ વગરના વચન ઓચરતો રહ્યો તે દરમ્યાન બે ડચકાં ખાઇ ત્રિકમનો પ્રાણ તેની પ્યારીના ખોળામાંથી જતો રહ્યો અને "હું આવી પ્રાણ!" એમ બોલી જશમા ત્યાંથી ઉભી થઇ રડતાં બાળકને એકવાર ફરીને પોતાના હાથમાં લઇ ચુંબન કરી આકાશ સામું જોઇ બોલી કે "હે દીનદયાળ! અને જગતના પાળનાર! આપજ હવે એનું પાલન કરજો." આમ બોલી

અડધી ઓઢણી ફાડી તેમાં બાળકને વિંટાળી તેની નીચે મુકયું, ચુંબન કર્યું ને તેના ઉપર ફરીને જુદાઇનાં બે આંસુ પાડ્યાં. પછી રાજા સામું જોઇ બોલી કે "ધિક્કાર છે તને દુષ્ટ! તારૂં નામ પણ આ દુન્યામાં ન રહેજો અને તારા તળાવમાં પાણી પણ ના ભરાજો!" આમ બોલી કમરેથી કટાર કહાડી જોરથી પોતાના પેટમાં મારી "હું આવી નાથ!" એમ છેલ્લા બોલો બોલતાંજ તે ઢગલો થઇ ત્રિકમનાં શરિરપર પડી અને જયસિંહ હાથ ઘસતો અને અફસોસ કરતો પોતાની સાથે પાપ લઇને પાછો ગયો."

"ધન્ય છે જશમા તારા પતિ પ્રેમને!"

આપણી નિશાળે જતી જુવાન છોકરીઓને પતિ-ભકિત વિષેનું દાખલા-દલીલ સહિત ખાસ શિક્ષણ આપવું જોઇયે.

હાલમાં કેટલાક કુટુંબોમાં નાની નાની લોભ લાલચોને વશ થઇ ઘણી સ્ત્રીઓ પતિવૃતાનો ઉત્તમ સદગુણ પાળતી નથી એવું વારંવાર સંભળાય છે. માટે દુવા ગુજારવામાં આવે છે કે આ લખાણ તેઓમાં પતિવૃતાનો ઉત્તમ સદગુણ ખીળવવા તેઓને શકિતવાન બનાવે!

પ્રકરણ ૧૯ મું.

પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો.

પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ—ઘણે દરજજે આપણે જોઇયે છિયે કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોરતીનો નાશ કરે છે અને વારંવાર નબળાઇથી પીડાય છે. એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે. તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતિમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇન્દ્રીય જાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે અને એક સદગુણી આદમીએ જેમ રહેવું જોઇએ તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી

હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણુવાનું પરીણામ છે. આવા હવસથી તેઓ જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરે છે. વારંવાર એકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શકિતનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશકત થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ એકમેક તરફનો માનોઇ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મિનોઇ પ્યારને બદલે હવે ધિકકાર ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જો આખો વખત રમ્યા કરે છે તો તેથી કંટાળી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને ભાંગી પણ નાંખે છે તેમજ પેલી બાયડીના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુઃખી કરી નાંખે છે જેથી ભરથાર દરદથી પીડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં ઘણાં માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવાદારૂનો ખરચ વધી પડી સંસાર સુખનો નાશ થાય છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશેશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાંક દરદોના ભોગ થઇ પડે છે, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનનાં દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વિગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વિગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહીં. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફકત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઇયે. ટુંકમાં કહિયે તો પરણુવાનો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઇયે અને હવસી જાનવરી લાગણીને જેટલી અંકુશમાં રખાય એટલી રાખવી જોઇયે.

સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો.

(૧) પરણુવાની ઉમર એક સ્ત્રીની ૧૮ વર્ષ પછીની હોવી જોઇયે.

(૨) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઇએ, નહીં તો કચ્ચવાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૩) પરણ્યા અગાઉ ઘરબાર, તંદરોસ્તી, સુઘડાઇ, સફાઇ, બચ્ચાંની માવજત, સીક માણુની માવજત, રાંધણુકળા વગેરેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇયે.

(૪) "Marry in haste and repent at leisure," એક કવી કહે છે તેમ "ઉતાવળે પરણુશો તો ફુરસુદને વખતે પસ્તાશો." એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે.

(૫) તારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજાર્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તો વિસારવાં નહિ જોઇયે.

(૬) મરદ અથવા ઓરતે પરણ્યા પછી આપમતલબીપણું છોડી પોતાનાં વહાલાનાં સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઇયે.

(૭) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વાળવો જોઇયે.

(૮) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો દરરોજ ભોગ આપવાનો ઇરાદો રાખવો જોઇયે.

(૯) જે બાબદમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે બાબદ એક બીજાંને ગમતી ન હોય તે કદી કરવી નહીં.

(૧૦) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદી પણ ગુસ્સે થવું નહીં જોઇયે.

(૧૧) ભરથારની ખણુખોદ કરવી નહીં જોઇયે. કોઇ સ્ત્રી સાથે મિત્રાચારી હોય તો અદેખાઇ કરવી નહીં.

(૧૨) ભરથાર ઓફીસથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘરબાર, ખરચખુટણ અને એવા કુથલાની વાત કરવી નહીં પણ થાક ઉતારવા અને શાંતી આવવાને યત્ન કરવો જોઇયે.

(૧૩) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇયે.

(૧૪) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાણો મારવો નહીં જોઇયે.

(૧૫) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કહાડવો જોઇયે.

(૧૬) માણુસ ભૂલને પાત્ર છે માટે એકેકની ભૂલચુક માફ કરવી જોઇયે.

(૧૭) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોઇ કરવી ન જોઇયે.

(૧૮) ભરથારના માબાપ, ભાઇ બેહેનોની નિંદા કરવી નહીં અને તેઓથી તેને જુદો પાડવાની નીચ કોશેશ કરવી નહીં.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઇ સાથે હોય પણ કોઇબી વખતે એક બીજા સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહીં.

(૨૦) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માગણી કરવી નહીં.

(૨૧) એક બીજાની લાગણી દુઃખાય તેવા ટીકા કરવા ન જોઇયે.

(૨૨) પરમેશ્વર લગન નકકી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહીં, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નિવડશે તે નકકી થાય તે તે યાદ રાખવું. જો તારાં લગ્ન દુઃખી નિવડે તો ખુદાની મરજીને આધીન થજે અને તેની બંદગી કરી દુઃખમાં મદદ માગજે.

(૨૩) શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકર ગુજારી કરી સૌથી ઉત્તમ માર્ગ લેવો જોઇયે.

(૨૪) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૫) જેટલાં પાળીપોષી શકાય એટલાંજ બાળકો પેદા કરવાં.

ઘર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો.

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછળા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૩) સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની શેાભા બને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરૂસ્ત રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી, કેાઇને પણ ગાળગલેાચ દેવી નહિ.

(૭) તંદરેાસ્તીના કાનુનેા સાચવવાની દરેક કેાશેશ કરવી.

(૮) સ્વચ્છ ખેારાક આપવાની ચેાકસી રાખવી.

(૯) ચાકરનફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવેા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવાને આવે તેા તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેંકતા વાર, ઘર ધણી-આણીની બુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણ કર્યા વગર ચાલે નહીં, અને તેણીની ઉમદા રીતભાત, શાંતિ અને ઉમદા પરેાણાગતથી ખુશ થઇ જાય.

માતા તરીકેની ફરજો.

" She can teach the little children
To be brave and firm and true.
True to manhood, God and country,
More than this no man can do.

H. G. Johnson.

મારી દિકરી, હવે તારી છેલ્લી અને સર્વેથી અગત્યની ફરજ, જે બજાવવા ખાતરજ તું પેદા થઇ છે તે વિષેની થેાડીક સલાહ તને આપવાની ખાસ જરૂર છે. એ તારી સર્વેથી ઉમદા ફરજ માતા તરીકેની છે. મારી દિકરી, થેાડા વખતમાં યાને એકુ વર્ષમાં તું માતા થનાર છે, માટે ઉમદા બાળકને કેમ જન્મ આપવેા તે વિષેની સલાહ ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

જાણીતેા તબીબ ડેાકટર ફ્રાઉલર જણાવે છે કે જયારે એક સ્ત્રી હમેલદાર થાય છે તે વખતે તે સ્ત્રી જેવા વિચાર કરે છે, જેવી વર્તણુક

ચલાવે છે અને જેવા દેખાવો અને ચિત્રો નજર આગળ આવે છે તેવાજ દેખાવનું, સ્વભાવનું અને ચાલચલણનું બચ્ચું પેદા થાય છે. આવી શોધો કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે ડોકટરોએ સાબેત કીધી છે. એ શોધો વડે એક સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે, જે બાબત અત્રે ઘણી ટુંકમાં રજુ કરવામાં આવે છે.

ગર્ભ સંબંધી શાસ્ત્રના અભ્યાસથી જણાય છે કે મનની સાથે ગર્ભને બહુ નિકટ સંબંધ રહે છે. ગર્ભ પોતાનું સઘળું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મેળવે છે અને અવયવો પ્રગટી નિકળે છે.

ડો. સ્કોફીલ્ડ જણાવે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં મનપર જે છાપ પડે છે તેની ગર્ભપર અસર થાય છે. તે એક દાખલો આપે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં બે આંગળાને ઇજા થઇ, ત્યાર બાદ જે બચ્ચું જનમ્યું ત્યારે તે બચ્ચાંનાં પણ તેજ બે આંગળાને ઇજા થઇ હતી.

આ દાખલા પરથી પુરવાર થાય છે કે માતાના અવયવોને અને શરીરના ભાગોને પેટમાંનાં બાળકના અવયવો સાથે વિચાર-શકિત મારફતે નિકટ સંબંધ હોય છે, તેથી માતાની હમેલની વખતે પોતાના અવયવને સારી હાલતમાં રાખે તો બચ્ચું સારા ઘાટઘટમનું પેદા થાય છે.

દુએને ઑફ બોલોન જણાવે છે કે આંખ, કાન, નાક, હાથ અને ચેહરાના બીજા માસરજાુ મનની જુદી જુદી સ્થિતિમાં જુદો જુદો દેખાવ દે છે. ધિક્કારની વખતે ઉપલા હોઠનો વચલો ભાગ ઉશ્કેરાય છે, તુમાખી સ્વભાવ વખતે નાકનું ટીચકું ઉપર ચહડે છે. વગેરે. એજ રીતે કીનો કપટ, ગુસ્સો, હવસ જેવી મનની દુર્ગુણી સ્થિતિ માતાના ચેહરામાં ફેરફાર કરી કદરૂપો બનાવે છે, જેની અસર બચ્ચાંના ચેહેરાના બંધારણની વખતે થાય છે, તેથી પણ બચ્ચું કદરૂપું બને છે; વળી કદરૂપા દેખાવો ચોકક્સ વખતે માબાપના જોવામાં આવે છે તો બચ્ચું કદરૂપું જન્મે છે, માટે ખુબસુરત બચ્ચું પેદા કરવા મનને સદગુણી અને ખુશ સ્થિતિમાં માબાપે રાખવું જોઇયે

અને ખુબસુરત બાળકોનાં ચિત્રો અને ખુબસુરત દેખાવો નજર આગળ રાખવા અને તે પ્રમાણે ઓરડાને શણગારવા જોઇયે. હમેલની વખતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાની નજર આગળ ચાલુ એક ખુબસુરત બાળકનું ચિત્ર રાખવું જેથી બાળક પણ તે ચિત્ર માફકનું ખુબસુરત પેદા થશે.

ગર્ભશાસ્ત્રના અભ્યાસથી માલમ પડે છે કે પેટમાંના બાળકનું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મળે છે, માટે હમેલની વખતે માતાએ પોતાનું લોહી સારી હવા, સાદા ખોરાક અને ફરવા હરવાથી સ્વચ્છ રાખવું. એ વખતે ઢીલો પોશાક પહેરવો, પટો, કોરસેટ, પેટી પહેરવી નહીં, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો, અને ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરહર કરવું જેથી ગર્ભમાં વૃદ્ધિ પામતાં બાળકની પણ તંદરોસ્તી વધશે.

માનસિક શાસ્ત્ર ઉપરથી જણાય છે કે મનની દરેક ખરાબ સ્થિતિ લોહીમાં ચોકસ જાતનાં ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તંદરોસ્ત બાળક પેદા કરવા માટે માતાએ હમેલની વખતે સદગુણી અને ખુશ સ્વભાવ રાખવો જોઇયે અને કોઇપણ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મનને ખરાબ કરવું કરવું નહીં, પણ ઉમદા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવો જેથી પોતે પણ તંદરોસ્ત રહેવા ઉપરાંત બાળક પણ તંદરોસ્ત બનશે. વળી મનની અસરથી તંદરોસ્ત બાળકનાં ચિત્રોનો છાપ મનપર મજબુત ઠસાવવાથી બચ્ચું તંદરોસ્ત દેખાવનું અને કદાવર પેદા થશે એટલુંજ નહીં પણ હમેલ રહ્યા પછી જુદે જુદે મહિને, જુદા જુદા અવયવ પર મન શકિત વાપરી બચ્ચાંના જુદા જુદા અવયવને તંદરોસ્ત બનાવી શકાય છે.

વળી હાલની શોધોને આધારે મરજી પ્રમાણે બુદ્ધિમાન, ફિલસુફ, ચીતારો યા હુન્નરમંદ બાળકો પેદા કરી શકાય છે.

હમેલવાળાં જાનવરોપર ડા. નાઇટે કેટલાક પ્રયોગો કીધા હતા તે ઉપરથી માલમ પડે છે કે હમેલવાળાં જાનવરો ઉપર ચોકસ અખતરા કીધાથી અને મનને ચોકસ વળણ આપવાથી, બચ્ચાં જનમ્યાં તે વગર શિખવવે મનની તેવીજ વળણનાં અને તેવાંજ કાર્યો કરવા લાગ્યાં. આપણા મહાન નરો પણ માતાની હમેલની વખતે મનની ઉમદા સ્થિતિને

લીધે થયા હતા. ચાર્લસ કીંગસ્લીની માતાએ જ્યારે તે પેટમાં હતો તે વખતે તેણી ગામડાંમાં જઇ, પહરેજગાર જીંદગી ગુજારવા લાગી અને આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નીહાલતી કે તેણીનું ગર્ભમાંનું બાળક ઉમદા સ્વભાવનું થાય. અને ખરેખર તેણીનો એ છોકરો ચાર્લસ કીંગસ્લી એક મોટો ધર્મગુરૂ થયો, અને કુદરતની રચના ઉપર એક અગત્યનું પુસ્તક લખ્યું હતું. એજ પ્રમાણે મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ તેમજ બીજા ઘણાક નામાંકીત પુરૂષો પણ માતની હમેલની વખતની હાલતથી આવા મહાન થયા હતા.

માટે મારી દિકરી, હમેલ રહ્યા પછી, ખાસ કરીને છેલ્લા ત્રણ મહિના એટલે છઠ્ઠો મહિનો બેસતાં ઘણી પરહેજગાર જીંદગી ગુજારજે, અને મહાન નરોના જીંદગીના હેવાલો વાંચજે જેથી તારૂં બાળક પણ ઉમદા મન-શકિત ધરાવતું પેદા થશે.

બચ્ચું ગર્ભમાં હોય તે વખતથીજ તારી મનશકિતથી તેને ઉમદા બનાવી શકાશે, પાછળથી જનમ્યા પછી તેમ કરવાનું કામ ઘણું મુશકેલ થઇ પડશે.

જન્મયા પછી બાળક જ્યારે ઉમરમાં આવે તે વખતે એ બાળકને સદગુણી અને બુદ્ધિવાન કરવાની દરેક કોશેશ કરજે.

પહેલાં બચ્ચાંને સાદા ખોરાકથી અને અંગકસરતથી તેનું શરીર ખીલવજે અને પછી થોડો વખત તેના અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન આપજે, અને તેને ઉત્તમ નીતિ અને ધર્મના પુસ્તકો વંચાવજે. નાનપણથી ધર્મ અને બંદગી ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે અને મહાન નરોની જીંદગીના હેવાલો વંચાવજે જેથી બચ્ચું સદગુણી અને ઉત્તમ બુદ્ધિવાળું થશે.

આ વિષય પુરતો ખોલાસો અને દાખલા દલીલ સહિત સમજવાને માટે એક ખાસ પુસ્તક "**એક મહાન શોધ-મરજી પ્રમાણેના બાળકો**" પ્રગટ કીધું છે, જેનો અભ્યાસ કરવાથી એ વિષય ઉપર ઘણું શિખવાનું મળશે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમત્કારીક અસર—કેટલાક ઘણાક મનન કરવા જોગ દાખલા.

More things are wrought by prayer
Than this world dreams of, wherefore let thy voice
Rise like a fountain for me night and day."

TENNYSON.

"આપણે સ્વપનામાં પણ ધાર્યે નહીં એટલાં કાર્યો બંદગીની બરકકતથી થાય છે. માટે ચાલુ વહેતા ઝરાની માફક રાત દિવસ બંદગી કરજો"—ટેનીશન.

સંસારને પવિત્ર રાખવા, સંસારી દુઃખમાં ઇશ્વરની સહાયતા મેળવવા, સંસારમાં મિનોઇ સુખની પ્રાપ્તિ મેળવવા, મુસીબતોમાં રાહત મેળવવા, લોભ લાલચોથી દુર રહેવા બંદગી કરવાની ખાસ જરૂર છે. માટે જે આ સંસારનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા માંગતી હોય તેને જરૂરજ સવારે ઉઠતાં અને રાત્રે સુતાં ચાલુ બંદગી કરવી જોઇયે.

સવારે ઉઠતાં આખો દિવસ ઉમદા સદગુણથી પસાર થાય, કાંઇબી બુરૂં કામ થાય નહિ, કોઇને આપણાથી ઇજા થાય નહિ, બુરા લોભ લાલચોને વશ થઇયે નહિ એવી શક્તિ પરવરદેગાર પાસે માંગવા સવારની બંદગી કરવી જોઇયે, અને રાત્રે સુતી વખતે આખા દિવસમાં કાંઇ ખામીવાળાં કાર્યો થયાં હોય, કાંઇ ગુનાહ થયો હોય તેની તોજેશ કરી, પરમાત્માએ આખો દિવસ જે રક્ષણ આપ્યું તેનો ઉપકાર માનવા બંદગી કરવી જોઇએ.

સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ઘણી ચમત્કારીક અસરો થાય છે તેના થોડાક દાખલાઓ તપાસીશું.

જેઓના સંસારમાં ચાલુ બંદગી થતી હોય તેઓની મુસીબતોમાં

ખુદાની મદદ મળ્યા વગર રહેતી નથી; આ બાબદના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, જેમાંના થોડાક અત્રે રજુ કરવામાં આવે છે.

બંદગીનાં બળથી સંસારી મુસીબતો દુર થાય છે.

મીસ દોરોથીયા ટરૂડલે એક ચોપાનિયાં મારફતે પોતાની માતા અને કુટુંબનો હેવાલ પ્રગટ કીધો છે, જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે છે :—

પોતાની માતા વિષે લખતાં મીસ દોરોથીયા જણાવે છે કે તેણીને બંદગીમાં ઘણુંજ યકીન હતું. અને જોકે તેણીનો ભરથાર એક છાકટ માણસ હતો, અને પોતાનાં અગ્યાર બાળકોનાં ગુજરાણને માટે કાંઇ કરતો હતો નહીં, અને કેટલીક વખતે તેઓ ઘણાંજ તંગીમાં આવી પડતાં હતા, તે છતાં તેઓને આ દરેક મુશ્કેલીમાંથી બચાવવામાં આવતા હતા. આ હેવાલનું ચોપાન્યું જરમનીમાં ફેલાવો પામેલું છે. જેમાં મીસ દોરોથીયા નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

કેટલીક વખતે એવો સમો આવતો કે ઘરમાં એક અરધી પણ રેહતી નહીં. ખુદા શીવાય કોઇ અમારી હાલત વિષે જાણતું ન હતું. જે ઇશ્વર કોહેલાં કુતરાંઓને ભૂખમરાથી રડતાં તો તેઓને ખવડાવે તે પોતાનાં વફાદાર બચ્ચાંની અરજ ન સાંભળે એ બની શકે એમ નથી. તે અમારી તંગીની વખતે હમેશાં મદદ કરતો હતો. આવીજ રીતે અમારી માતાનો મુદ્રા લેખ પણ "Pray, but do not beg." બંદગી કરો પણ કોઇ પાસે ભીખ ના માંગો કરી હતો, જે અમારા મન ઉપર ઘણોજ સખ્ત રીતે ઠસાવવામાં આવ્યો હતો. તેણી અમને કહેતી કે "તમને અનુભવ થશે કે જેઓ ખુદા ઉપર પુર દ્રઢતાથી યકીન રાખે છે અને તેઓને માટે કાર્ય કરવાને મદદ મેળવવાની આશા રાખે છે તેઓજ અનુકુળ વખતે મદદ મેળવે છે."

ચેતવણી:—આ દાખલા ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે મુસીબતની વખતે હાથ જોડી બેસી રહી ફકત બંદગી કર્યા કરવી અને

બનતી કોશેષ અને મહેનત કરવી નહીં. "God helps those who help themselves." જેઓ ચાલુ કોશેષ કરે છે તેનેજ ખુદા મદદ કરે છે. માટે ઉદ્યોગી બનવું જોઇયે, દરેક કોશેષ કરવી જોઇયે અને તેનાં પરિણામ માટે ખુદાની મદદ માંગવી જોઇયે અને તેવી મદદ મળ્યા વગર રહેશે નહીં એવું યકીન પણ ધરાવવું જોઇયે. જેઓને ખુદા અને બંદગી ઉપર ખરૂં યકીન હશે, તે સંસારી આફતમાં નાહિમ્મત થશે નહીં, લોભ લાલચોને વશ થશે નહીં, ભુખે મરશે પણ દુર્ગુણી થશે નહીં.

માતાની બંદગીથી એક દુર્ગુણી દીકરો મોટો ધર્મગુરૂ થયો.

પ્રખ્યાત થયલો મોટો ધર્મગુરૂ ઓગસ્ટાઇને પોતાની માતા મોનીકાની પવિત્રાઇ અને યકીન અમર કીધાં છે.

ઓગસ્ટાઇન અદભુત મનશકિત ધરાવતો હતો, પણ પોતાની જુવાન વયમાં ઘણો દુર્ગુણી, હવસી અને નાસ્તીક હતો, તેની માતા મોનીકા ઇશ્વરની એક સાચ્ચી ભકત હતી. પોતાના આ પ્રકારની ઉંચી મનશકિત ધરાવનાર છોકરાનાં પાપી કાર્યોથી તેણી ઘણીજ ગમગીન રહેતી. તેણીની આંખમાં આંસુ પાણીના ઝરાની માફક નિકળતાં હતાં. નવ નવ વરસ સુધી આ પાપી છોકરો સુધરે તે માટે રાત અને દિવસ ખરાં જીગરની બંદગી કરતી અને દરેક રીતની બીજી કોશેષ ચાલુ કરતી હતી. તેણીની બંદગીનાં બળે સેવટે તે સુધર્યો અને મોટો ધર્મગુરૂ થયો. તે પોતાની માતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ-"ઓ ઇશ્વર! તેં ઉપરથી તારો હાથ લંબાવી મારા આત્માને દુષ્ટ અને ભયંકર અંધકારની બહાર ખેંચી કહાડયો છે! મારી માતા તારો સાચ્ચો ભકત છે, માટે તારી આગળ રડતી, એક છોકરાના શરીરનું મરણ થાય તે કરતાં વધુ રડતી હતી! કારણ તારી (ઇશ્વર) તરફથી જે યકીન અને સદગુણો તેણીને મળ્યા હતા તે વડે તેણી જાણતી હતી કે હું કેવો મોતમાં સપડાયો હતો. ઓ ઇશ્વર! તેં તેણીને સાંભળી હતી, અને જ્યાં

ગણુ બંદગી કરતી હતી, ત્યાં તેણીનાં આંસુથી જમીન ભીંજાઇ જતી હતી. તે આંસુ તેં તુચ્છકારી કહાડયાં ન હતાં. હા, તેં તેણીને સાંભળી હતી, નહીતો કેવી રીતે સ્વપ્ના મારફતે તેણીને આરામ મળતે !"

આ દાખલા ઉપરથી કઇ માતા એવી ન હશે કે તે ઉત્તેજન લઇ પોતાના છોકરાને પવિત્ર બનાવવાની કોશેશ ન કરશે? માબાપોની આજીજી ભરેલી બંદગી અને આવી ખંત માટે ખુદા તેઓ તરફ કેટલાં માનથી જુવે છે અને આશીશ દે છે તે આવા દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છે.

ગર્ભવાળી સ્ત્રીની બંદગીની પેટમાંનાં બાળક ઉપર અસર.

ચાર્લસ કીંગસ્લીની જીંદગીના હેવાલ પરથી માલમ પડે છે કે તે પોતાની માતાના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ વિચાર કીધો કે મારે દુન્યાની લાલચોથી દુર રહી પરહેજગારી રાખવી કે જેથી મારા પેટમાંના બચ્ચાંપર પવિત્ર અસર થાય. આવા વિચારથી તેણી શેહેરમાંથી બાહેર રહી, ડેવનશીયર નામના ગામડાંમાં રહેવા ગઇ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી ઉપર લક્ષ આપી સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરામતનાં વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્ત લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ તે એક માન પામેલો ધર્મગુરૂ થયો.

આવા દાખલાઓ ઉપરથી ગર્ભવાળી દરેક સ્ત્રી જો એ વખતે ચાલુ બંદગી કરે અને પવિત્ર જીંદગી ગુજારે તો તેઓ ધર્મી બાળકો પેદા કરી શકશે.

મહોરદારની બંદગીથી દુર્ગુણી ભરથાર સદગુણી થયો.

થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર એક પુસ્તક નનામે બહાર પડયું હતું "My Mother or Recollection of Maternal Influence." "મારી માતા અથવા માતાની અસરની યાદો" એ નામનું હતું. એક મહો-

રદારે પોતાના દુર્ગુણી ભરથારને બંદગીના બળથી સદગુણી કેમ બનાવ્યો તે વિષે તેણીનાં છોકરાંઓએ આ પુસ્તક પાછળથી લખ્યું હતું, જે ઘણું અસરકારક રીતે લખાયલું છે, જેનો થોડોક સાર અત્રે આપવો ફાયદાકારક માલમ પડશે. પેલી મહેારદાર પોતાના ભરથારને ધર્મી અને સદગુણી બનાવવા વર્ષો તક કોશેષ કીધી કીધી હતી, અને જ્યારે તે વધારે ને વધારે બગડતો ગયો ત્યારે તેની મહેારદારે પોતાનાં છોકરાંને તેણીની સાથે દરરોજ ચોકકસ કલાકે તે સુધરે તેને માટે બંદગી કરવાને કહ્યું હતું. આવી હાલતમાં તેણી કોઇબી રીતની શાન્તિ મેળવતી ન હતી. એક રાતે જ્યારે સઘળાં છોકરાંઓ નિદ્રાવશ થયાં તે વખતે પોતાના ભરથારને તેની ચાલચલણ વિષે થોડાક શબ્દો કહ્યા પણ તેનો બેદરકારીથી જવાબ વાળી તે સુઇ ગયો. તેણી સુતી નહિ, પણ આતુર હૈયાંથી બીજા ઓરડામાં જઇને આતશને રોશન કરી આખી રાત બંદગીમાં પસાર કીધી. ફેબરવારી મહિનો હતો અને ઠંડી ઘણીજ પડતી હતી. જુવો તફાવત એક ઇશ્વરના ભકત અને એક નાસ્તીક વચ્ચે. એક આવી પડતી આફત છતાં ઉંઘે છે અને બીજું જાગૃત રહી, લડત ચલાવી બંદગી કરે છે! સહવાર પડી, પેલી મહેારદારને એવો વિચાર આવ્યો કે મારી કોશેષ વર્ષો સુધી નિષ્ફળ નિવડી તેનું કારણ એજ કે મને ખુદા તરફ પુરતો વિશ્વાસ હતો નહિ, કારણ મારા ભરથારની મુકિત તેને સોંપી દીધી ન હતી; પણ હવે મને પોતાને દુઃખી કરીશ નહિ. હું હજી તેને (ભરથાર) માટે બંદગી કરીશ અને સર્વે લાયક ઉપાય લઇશ પછી એ બચે કે નહિ એનું પરીણામ ઇશ્વરને સોંપું છું." તેણીને હવે ઇશ્વર ઉપર પુરતો ઇતબાર આવ્યો હતો, તેણીનાં મનને જે શાન્તી હવે મળી હતી તેવી અગાઉ કદી મળી હતી નહિ.

પોતાના ભરથારને ઘણા વહાલથી તેણીએ કહ્યું કે 'હવે તને છેલ્લી અરજ કરું છું કે આપણે છુટાં પડયે તે અગાઉ આજનો દિવસ તારા આત્મા વિષે મનન કરવા કહાડ અને બંદગી કર." તેણી એવાં તો

સાફ અંતઃકરણે દ્રઢતાએ અને ભક્તિભાવથી બોલી કે તેણીના ભરથાર ઉપર જાદુઇ અસર થઇ અને તેને તેમ કરવાનું વચન આપ્યું.

તે એકાંતવાસમાં આખો દિવસ રહયો. તેની લાગણી ફેરવાઇ ગઇ અને બાકીના દિવસો પોતાની બાયડી સાથે પ્રેમ અને ભક્તિભાવમાં ગુજાર્યા.

પ્રેમ અને ભક્તિનું બળ.

પ્રિય વાંચનાર ! ઉપલાં લખાણો ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે પ્રેમ અને ભક્તિની અસરો અતિશય બળવાન છે. ગમે તેવા ઘાતકીમાં ઘાતકી અને દુર્ગુણી માણસો પ્રેમાળ અને ભક્તિભાવના ગુણો ધરાવનારી સ્ત્રીઓની કોશેશોથી સદગુણી બને છે, અને સર્વ ઠેકાણે પ્રેમ, ભક્તિ અને ઉમદા સદગુણોનો પ્રસાર થાય છે. જે ઘરમાં આવી ભલા ગુણોવાળી સ્ત્રીઓ વસે છે ત્યાંથી કજીયો કંકાસ દુર થઇ જાય છે અને દુશ્મનો પણ બદલાઇ જઇને ભલા મિત્રો થાય છે, માટે મારી ભલી દિકરીઓ ! તમો આ દુન્યાના ખરા ફરેશ્તા અને મરદોનાં રાહબર થવા માગતાં હોવો તો આ પ્રેમ અને ભક્તિના સદગુણો ખીળવજો.

ભક્તિનાં બળ અને પુર એતેકાદ રાખી તે મહાન કરમ કૃપાળુ પરમાત્માની બંદગી કરવાથી જે સર્વોતમ સુખ હાંસલ થાય છે તે બાબે લંબાણથી દાખલા દલીલો સહિત વધુ જાણવું હોય તો "બંદગીનુ બળ" નામનું આ કર્તાનું પુસ્તક જરૂર વાંચવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

જીંદગીની નેમ.

ઘણાકો વારંવાર સવાલ કરે છે કે આપણે શા માટે જીવ્યે છીયે ? આપણી જીંદગીની નેમ શું હોવી જોઇયે ? આ સવાલો ખરેખર ઘણાજ અગત્યના અને વાજબી છે, કારણ માણસ જાતનો મોટો ભાગ હજુ પણ જીંદગીની નેમ સમજતો નથી અને પોતાનાં કિમતી વર્ષોની બરબાદી કરી પોતાની જીંદગીની ધુળધાણી કરી નાંખે છે, અને જ્યારે મરણનો સમય આવે છે ત્યારે હાય અફસોસ કરે છે

અને પસ્તાવો કરતો મરણ પામે છે, માટે મરણ વખતે આપણે છાતી ઉપર હાથ મુકી કહી શકયે કે "મારી જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી, મારી દરેક ફરજો ઉમદા રીતે બજાવી છે." એવી જીંદગી ગુજારવા માટે એક જાણીતા અંગ્રેજી કવીના નીચલા ઉમદા સખુનો ઉપર વારંવાર ફરસુદે વાંચી, તેનો અભ્યાસ કરી, મારી દિકરી, તું એ ઉમદા વિચારો અમલમાં મુકવાની કોશેશ કરશે તો ખચીત તારી જીંદગીનો ફેરો સફળ નિવડશે.

જેઓ મને ચાહે છે,
જેઓને હું સાચો માનું છું,
મારી ઉપર જે બેહેસ્ત મગન થાય છે,
અને વળી મારા આત્માની તે વાર જુવે છે,
મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે,
અને બની શકતું ભલું કામ કરવા,
એ સર્વે માટે હું જીવું છું.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે,
તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,
તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા,
અને તેઓને પગલે ચાલવા,
કવીઓ, રવભોગીઓ,
દેશભકતો, ગુરૂજનો,
સર્વેથી શ્રેષ્ટ પંડિતો,
જેઓનાં કાર્યો તવારીખના સફાનું તાજ છે,
અને વખતનું મોટું પુસ્તક બનાવે છે,
તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાના માટે.
કે જેને વિષે માહત્માઓએ અગમચેતી કરી છે,

કે માનવી ફક્ત સોનાને માટે નહીં,
પણ બુધ્ધિને માટે જીવશે,
જ્યારે દરેક માણસ
માનવી સાથે સંપથી જોડાશે,
દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે,
અને અગાઉની "ઇડન" (બાગેબેહેસ્ત) માફક,
આખી દુનિયા પાછી રોશનીદાર થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોઇ ચીજ
સાથ સમાગમ કરવા,
કુદરત અને મારાં હૃદયના
જોડાણની લાગણી કરવા,
અને ખોદાની નેમ પાર પાડવા.

જેઓ મને ચાહે છે
જેઓને હું સાચા માનું છું,
બેહેસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન્ન છે
અને મારા આત્માની તે રાહ જુવે છે,
દરેક ખરાબીની સામે થવા,
દરેક ભલાં કાર્યને મદદ કરવા,
ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે
અને બની શકે એટલાં સારાં કામ કરવા
માટેજ હું જીવું છું.

સેવટના સખુનો.

મારી દિકરી! જે જે અગત્યની સલાહ આપવાની હતી તે આપી છે.
હવે મારી દિકરી, ઇશ્વરે તને શા કારણથી પેદા કીધી છે અને આ જગતમાં તારૂં શું કાર્ય છે તે તેં જાણ્યું છે, તારી ફરજો અદા કરી દુનિયામાં શાંતી અને મધુરતા કેમ જાળવવી, તારે મહાન પુરૂષો

કેમ પેદા કરવા, તારે માણુસ જાતને તારાં જ્ઞાનથી કેમ જ્ઞાની બનાવવું, તારી ચશ્મોથી માણુસમાં પવિત્રતા અને ઇજત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તારા મધુર હલકના ગાયણુથી માનવીનું દુ:ખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીઝવવું અને સ્તુતિપાત્ર બનાવવું, તારા પવિત્ર ખોરેહથી હવસને મીનોઇ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાંખવો, તારા હાથોથી ઘરનો શણુગાર કેમ કરવો, તારી છાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બાળકને કેમ આપવું, તારાં શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તેથી શરીરને અને લોહીને કેમ સ્વચ્છ રાખવું, તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રચાર કરવો, તારાં કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી જીંદગીમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માતાપિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારનાં ઘરમાં શાંતી, ઇજત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરઝંદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી તારૂં નામ કેમ અમર કરી જવું તે વિષેનું જ્ઞાન તને ટુંકમાં આપ્યું છે. દુરગુણોની જાળમાં તું ન ફસે અને તારી પવિત્રાઇ જાળવી રાખે તે પણુ જ્ઞાન તેં મેળવ્યું છે. હવે મારી દિકરી! તારે માટે તે પરવરદેગારની બંદગી કરૂં છું અને તે વડે આશીશ આપું છું કે તું આ જગતની એક પવિત્ર અને સદગુણી નારી થજે, માબાપને મગરૂર બનાવનારી સદગુણી દિકરી, પવિત્ર અને વફાદાર મહેારદાર અને ઉમદા ફરઝંદો બનાવનારી માતા તરીકે નિવડે એવી મારી દુવા તને આમીન થાય.



મોતનો ભેદ.

ગુજરેલાંની દુન્યા, રૂહોના સંદેશા.

લખનારઃ—મી૦ બેહેમન સો. જાં. બનાજી.

રૂહ અને આત્માના છુટાં પડવા વિષેનાં પાંચ ચિત્રો સાથે—નવી બીજી આવૃતી—કીંમત રૂપ્યા બે.

મોત કોઇને છોડતું નથી, અને રાજા કે ફકીર સર્વે ઉપર વખત કવખતે એકસરખી રીતે હૂમલો કરે છે. બાપ દિકરી માટે, ભાઇ બેહેન માટે, છોકરાં માબાપ માટે, માબાપ છોકરાં માટે વિલાપ કરે છે. એવા હજારો દુઃખી જીવડાઓને ખુલાસો આપવા આ પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તક તેઓને જણાવે છે કે વિલાપ કરવું વાજબી નથી.

જેઓ પોતાનાં વહાલાંઓને ખોહી બેઠાં છે, અને વિલાપ કરતાં હોય છે, તેઓનાં દુઃખમાં રાહત આપવા આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એ વડે આવાં દુઃખી જીગરોને એવો ખાત્રીપુર્વક પેગામ પોહોંચાડવામાં આવે છે કે તેઓનાં વ્હાલાં તેઓની પાસેજ છે, તેઓનાં ઘરમાંજ છે, અને મિનોઇ જેહાનમાં વધુ સારી જીંદગી ગુજારે છે, અને તેઓને આ દુન્યામાં તેમજ પેલી દુન્યામાં પણ ભેટી શકાય છે. દુઃખીઓને રાહત આપનારો એક પેગામ આ પુસ્તક મારફતે રજુ કરવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકમાં વિદ્વાનોના દાખલા દલીલોથી ખાત્રી કરી આપવાની કોશેશ કરવામાં આવી છે. આત્મા અમર છે, મિનોઇ જહાન હસ્તી ધરાવે છે, મરણ પછી પણ જીંદગી ગુજારી શકાય છે અને પેલી જહાનમાં આત્માને કરણીનું ફળ ભોગવવું પડે છે, દુર્ગુણી

જીંદગીથી, અને આ થોડા વખતની દુન્યવી જીંદગીની લોભ લાલચોને આધીન થવાથી મિનોઇ જહાનનું સુખ જે હંમેશગીનું છે, અને સર્વેથી શ્રેષ્ટ છે, તે ભોગવી શકાતું નથી, પણ જેઓ નિર્દોશ અને પવિત્ર જીંદગી ગુજારે છે, તેઓજ આ ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકે છે. માટે આ પુસ્તક હાલના જુવાન્યાઓને આપવાથી ઘણોજ ફાયદો થશે.

સાંકળ્યાનો ટુંક સાર—ભાગ ૧ લો. મોતનો ભેદ— ૧. મોતની ઉત્પત્તિ—ધર્મ અને ફિલસુફીને આધારે, **૨. મોત** એટલે શું?—કુદરતી મોત કેમ થાય છે? વિદ્વાનોનાં મતો. **૩. મોત થવાનાં જુદાં જુદાં કારણો—**માણુસનું મરણ કેમ થાય છે તેની સમજણ. **મોત પારખવાની રીત—**મરતાં માણુસનાં આંખમાં પડતાં ચિત્રો—મોતનો સોડમ (Odor Mortis) **૫. અકાળ મોતે દટાઇ જતા અને બળી મરતાઓના દાખલાઓ અને અટકાવ—** કહેવાતાં મરી ગયલાંને કેમ જીવતાં કરી શકાય છે. (Raising the Dead)

ભાગ ૨ જો. મરતી વખતની શરીરની હાલત— ૧. મરતી વખતની શરીરની હાલત—મરતી વખતની મનની હાલત, માણુસોના હેવાલો—આપઘાત કરનારનું જીવતું દોજખ-મરતી વખતે ભાન રહે છે કે? **૨. મરતી વખતે મહાન નરોએ રજુ કરેલો અનુભવ—**મહાન નરોના મરતી વખતના સખુનો ઉપરથી મળતો બોધ. **૩. પેલી જહાંનમાંથી જણાતો મરતી વખતનો દેખાવ—**શરીરમાંથી આત્મા કેવી રીતે છુટો પડે છે. તેનો સજીવન થયલા માણુસનો હેવાલ—મરતી વખતની હાલતનો એક ગુજર પામેલાં (Spirit) સ્પીરીટે આપેલો હેવાલ.

ભાગ ૩ જો. આત્માની હસ્તી અને અમર્ગી—૧. મરણુ પછીની હાલત વિષે જાણુવાની જરૂર. **૨. આત્માની હસ્તીના**

પુરાવા, આત્માનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો અખતરો ૩. આત્માની અમરગીના પુરાવા.

ભાગ ૪ થો. મીનોઇ જહાંન, બેહેશ્ત અને દોજખ— ૧. મીનોઇ જહાન અથવા બીજી દુન્યામાં મરણ પછીની હાલત ૨. **મીનોઇ જહાન અને સ્વર્ગ** ૩. એક મહાન પારસી યોગી આઝર કયવાને જોયલા મિનોઇ દુન્યાના દેખાવો. ૪. બેહેસ્ત અને દોજખ વિષે મનની વિદ્યાના પુરાવા—વિચારના આકારોના ફોટોગ્રાફો—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા બેહેસ્ત અને દોજખનો હાલની વિદ્યાથી પુરાવો ૫. બીજી દુન્યામાં માણસની જીંદગી.

ભાગ ૫ મો. ગુજરેલાં સાથના સંદેશા વડે મરણ પછીની હાલત—૧. ગુજરેલાંના ફોટોગ્રાફો—ગુજરેલાંઓ પણ શરીર ધરાવે છે—ગુજરેલાં સાથની **વાતચીત** ૨. ગુજરેલાં સાથે કેવી રીતે સંદેશા ચલાવવામાં આવે છે—**ચેતવણી** ૩. **ગુજરેલાંનું રૂહ, શરીર અને કપડાં વડે કેમ દેખાવ દે છે**—મોત પછી શું ફેરફાર થાય છે—પવિત્ર માણસનું મિનોઇ દુન્યામાં કેવું રહેઠાણ હોય છે—ગુજર પામેલાં આપણાં ઘરમાંજ રહે છે—મિનોઇ દુન્યામાં રૂહેનું કામકાજ ૪. **જાણીતા મરહુમ કવીઓ અને ફિલસુફોના રૂહના મિનોઇ જહાનના હેવાલો** ૫. **ગુજરેલાં માટે બંદગી કરવાથી તેઓનાં રૂહને મળતી રાહત**—ગુજરેલાં માટે રડારડ કરવાથી તેઓને થતું દુઃખ—ધર્મક્રિયાની ગુજરેલાં પર અસર—માથ્રવાણી ૬. સેવટના બોલો.



દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી.)

કીંમત રૂપીઓ એક.

લખનાર:—બેહમન સો. જાં. બનાજી.

આ પુસ્તકમાં ઘણીજ નાજુક છતાં એક અગત્યની બાબદ છે. નાદાન છોકરાઓને બાર ચઉદ વરસની વયે જે જીવલેણ કુટેવ લાગુ પડે છે તેથી કેવી ખરાબી થાય છે અને છોકરાઓની પાછળી જીંદગીમાં તેનાં કેવાં ભયંકર પરિણામો આવે છે તે સંભાળથી વર્ણવ્યું છે. નાદાન છોકરાઓને લાગુ પડતી આ કુટેવો ખરેખર જીવલેણ છે. એકવાર છોકરો તેને વશ થયો કે તે પછી તેના પંજામાંથી તે છુટી શકતો નથી, વરસો સુધી ટેવ ચાલુ રહે છે, અને પરીણામમાં તે બહી જેવાં જીવલેણુ દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે. એ બાબદ લગાર નાજુક હોવાથી માબાપો પોતાના બેટાઓ આગળ તે વિષે કાંઇ એસારો કરતાં નથી. પરીણામમાં જવાન જીવડાઓ ખરાબીની ખાહી તરફ ધસડાતાજ જાય છે, એ ગંભીર પરીણામ તરફ જવાન છોકરાઓની આંખ્યો ઉંઘાડવાની નેમથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એક પીતા પોતાના બેટાને નસીહત દેતો હોય તેવા આકારમાં તે લખાયું છે, તેમાં છોકરાઓને લાગુ પડતી કુટેવના ઉપાયો પણ સુચવ્યા છે. તે કુનેહથી હાથ ધરીને તેને ઘણો સારો ઇનસાફ આપ્યો છે, આ કુટેવની બાબદ ઉપરાંત ચેપી રોગ, પ્યાર અને હવસ, લગનની ફીલસુફી વગેરે વિષયો ઉપર પણ કર્તાએ ટુંકમાં વિવેચન કર્યું છે. ઘટતી કુનેહ અને અંદાજની સાથે આ બાબે છોકરાઓને જેટલો બોધ આપવામાં આવે તેટલોજ થોડોજ ગણાશે, જેથી જીંદગીનું નખોદ વાળનારી બુરી ટેવમાંથી ઘણાક જવાન જીવડાઓને બચાવી શકાશે.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ.

નામદાર સર જમશેદજી જીજીભાઇ આ પુસ્તક માટે લખે છે કેઃ—

"It is a fact acknowledged on all sides that bad practice referred therein has been the ruin of many a home, and your book will render great service by preventing young boys from falling an easy prey to that practice, and will thus help to bring forth a healthy generation to the immense benefit of our own Community in particular and our nation in general. I recommend all fathers to instruct their sons on the lines of your book."

સાંકળીયું:—દીબાચો:-માબાપને ચેતવણી; ૧. છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ; શરીરમાં થતો ફેરફાર; મન ઉપર અસર; **૨. શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (semen)** સાચવવાથી માણુસ જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી થાય છે; ૩. સ્વબિગાડ **(Self-Pollution)**; આ બદીની શરીર ઉપર અસર; **વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો;** યાદદાસ્ત શકિતનું કમી થવું; ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું-નજળો (રૂમેટીઝમ) અવાજનું બગડવું; એપેન્ડીસાઇટીસ; બરડો અકડી જવો-આંખ નબળી પડવી; પાચન શકિત બગડવી-મોહ વાસ મારવું; મોહ ઉપર ખીલ-સ્વપ્ના મારફતે ધાત જવી; ખહીનો રોગ-પીસાબનો અવયવ નબળો પડવો; બુરા વિચારોથી શરીરમાં થતો બિગાડો; બદ જુસ્સાથી લોહીમાં થતો બિગાડો; **સ્વબિગાડથી થતાં મનનાં દરદો;** દિવાના થવું, યાદદાસ્ત શકિતનું કમી થવું, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સહન કરવાની શકિત કમી થવી; આપઘાત કરવો, શરીર અને મનનું નખોદ વાળવું; જુવાનીનું કરમાઇ જવું; નસીબનું નખ્ખોદ વાળવું; **૪. સ્વબિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ; ૫. સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો;**

૬. સ્વબિગાડથી થતાં દુ:ખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો; ઠંડા પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો; (Coldwater Cure); Cold, Hip, Sitz, Foot-Baths, Packing, Wet Girdle **૭. જાતિ સંબંધી વહેવાર;** બદવહેવાર, જાતિ સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? બદ લાગણી ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત; કાન, આંખ વિચાર ઉપર કાબુ; **૮ વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવહેવાર (Prostitution);** વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર; ભેજાં અને પીસાબનાં દરદો, વાંઝીયાપણું, ચેપીરોગ (Syphilis) ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકર અસરો; બાયડી છોકરાઓને ચેપો; **૯ જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇ (Sexual Purity);** શરીરની પવિત્રતા; મનની પવિત્રતા; બંદગીના બળથી એક જુવાનની દુર્ગુણ ઉપર ફત્તેહ; **૧૦. પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી;** પ્યારના છુટાંપણાં (free-love)ની બદી વિષે ફિલસુફ લીયો ટૉલ્સટોયનું મત; પ્યાર અને હવસ; અવિચારી લગ્ન; ડૉ. જોનસનનું મત; બદવહેવારમાં ફસવું; **૧૧. લગ્નની ફીલસુફી** લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; ખરો પ્યાર એ ખુદાઇ આકર્ષણ છે; **વફાદારી;** શેઠ દાદાભાઇ નનરોજી અને શેઠ ફરામજી કાવસજી બનાજીની ધણિયાણી તરફની વફાદારી; પરણેલી જીંદગીમાં અંકુશ; સુખી પરણેલી જીંદગી માટે એકત્રીસ નિયમો; **જીુદદીન લગ્નની ખરાબી;** તેનાં કારણો; **૧૨. સંસાર સુખના નિયમો** (Home Sweet Home); માતાનો ભોગ; પિતાની જેહમત; ભાઇ બહેનના સદગુણો; ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ; અધર્મી સંસાર–જીવતું દોજખ, એક ચિત્ર; **૧૩. નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય?** જીંદગીની નેમ. હું શા માટે જીવું છું; એક કવિતા; ડહાપણ, ઉમદા ચાલચલણ (Character), જીંદગીનો ફેરો સફળ.

સંસારમાં પડેલા તેમજ હવે પછી સંસારમાં દાખલ થનાર નર-નારી દરેકે આ કિમતી પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ ભલામણ છે.

એક મહાન શોધ

મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો.

છોકરો કે છોકરી ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.

કીંમત રૂપ્યા બે.

આ એક એવો વિષય છે, જેને તમામ આદમજાત સાથ સંબંધ છે. આદમજાતની ભવિષ્યની ઓલાદ ખુબસુરત અને બુદ્ધિવાન નિવડે તે માટે જે પ્રયત્નો થાય તે કુલ સૃષ્ટિને માટે એક આશિર્વાદ સમાન છે. પરમાત્માની સર્વોપરી રચના "માનવી" શબ્દોમાં સમાયલી છે, તો તે માનવીનું મૂળ બીજ કેમ સુધારવું, તેને ઉત્તમ ઉન્નતિના ચહડતા તબકકાપર કેમ લાવવું, કયા ઉપાયોથી ઇનસાન બુદ્ધિવાન અને તેજસ્વી નિવડી શકે એ સર્વ શિખવી શકે એવું શાસ્ત્ર સર્વોપરી ગણાવું જોઇયે. આજના શોધખોળના જમાનામાં મનુષ્ય જાતીની ઉત્તમ સંતતી મેળવવા હમેલદાર સ્ત્રીનું વિચાર-બળ શું કાર્ય કરી શકે તેનો સવીસ્તર અનુભવ આ પુસ્તક વાંચવાથી મળી શકશે.

સાંકળયું—૧. સર્વથી શ્રેષ્ટ શોધ; ૨. **બચ્ચાંમાં ઓલાદથી ઉતરતા ગુણો**—(Heredity) **બચ્ચાંની** ઉત્પત્તિ—પુરૂષ અને સ્ત્રી વિર્યનું વર્ણનઃ—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા જુદા અવયવો; ૪. **બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઓલાદથી ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે—૫. મનની**

ગર્ભપર અને બચ્ચાંનાં બંધારણપર થતી અસરો—કાળાં માબાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય? મનની અસરથી બચ્ચાંનો સફેદ રંગ પેદા કરવાની રીત; **૬. ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?**—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાંપર થતી અસરો; **૭. માબાપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની બચ્ચાંની ઉત્પત્તિપર થતી તેવીજ અસરો**—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ—બાપની જુદી જુદી મનશકિત ઉશ્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ:— **૮. હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો**— હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનાં બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે)—હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંનાં બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડી સુચના—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મનપર મજબુત છાપ પાડવાની રીત—**૯. મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ-તેની થતી બરબાદી-ઓલાદની પડતી અને ભયંકર દરદોની ઉત્પતિ**—ઘણાંક દરદો વિર્યના બરબાદીથી થાય છે તેની સમજણ—વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ, શોધકો અને ફિલસુફો કેમ થાય છે—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો, **૧૦. બચ્ચાંની ઉત્પતિમાં કોણ બળવાન? માતા કે પીતા?—૧૧. છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો**—બચ્ચાંની જાતી કેમ, કયારે અને કોણથી પેદા થાય છે તેની સમજણ—હમેલવાળી સ્ત્રી, છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત, **૧૨. બુધ્ધિશાળી (Genius) બાળક પેદા કરવાના નિયમો**—બુદ્ધિશાળી બાળક પેદા કરવા

માબાપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઇએ, અને નિયમો પાળવા જોઇએ, બુદ્ધિશાળી બાળક કોણને કહેવું ? **૧૩. ઉત્તમ બાળકના જન્મને માટે કયો વખત અને કયી રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઇએ—૧૪. વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા, તેના કારણો અને ઉપાયો**—વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ઉપાય ન થઇ શકે તેવાં વાંઝિયાપણાંનાં કારણો, બાળક પેદા કરવાની મરદની નીર્બળતા (Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો; **ભવિષ્યનાં માબાપને છેલ્લા બે બોલ—વધારો**—માનવીની શરીર-રચના–બે ચિત્રો સાથે; ગર્ભસ્થાન જગ્યાએથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે; એક નાજુક કમ્મર–ટાઇટ લેસની મહોકાણ–ચાર ચિત્રો સાથે સાંકડાં બુટ અને તેથી થતી ખરાબી–ત્રણ ચિત્રો સાથે—**મહાન નરો**—તેઓનાં ચિત્ર અને ચારિત્રની અગત્ય જોગ નોંધ—વિલ્યમ ઇવર્ટ ગ્લેડ-સ્ટન–ચિત્ર સાથે; હિન્દના મરહુમ દાદા, મરહુમ દાદાભાઇ નવ-રોજી–ચિત્ર સાથે; મરહુમ જમશેદજી નશરવાનજી તાતા–ચિત્ર સાથે; મરહુમ ફીરોઝશાહ મે. મેહેતા–ચિત્ર સાથે, મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઇ પહેલા બારોનેટ–ચિત્ર સાથે; મહાન લડવૈયો–નેપોલ્યન બોના-પાર્ટ–ચિત્ર સાથે

સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો.

દરેક કોમની બાનુઓ માટે સંસાર ભોગવવાને તેમજ બચ્ચાં-બાળા ઉછેરવા માટે તેમજ જીંદગી દરમ્યાન દરેક બાબદો માટે ઘણી ઉપયોગી તેમજ કિંમતી સલાહ સુચનાથી ભરપુર પુસ્તક, જે દરેક નાની કે મોટી-સંસારમાં પડેલી કે કુમારી-દરેક બાનુએ વાંચવાથી ઘણો ફાયદો હાંસલ થશે.

ચિત્રો સાથની સુધારા સાથની **આ નવી આવૃતિમાં અનેક** બાબદોના ઉમેરા સાથે દરેક ઘરમાં રાખવાલાયક પુસ્તક થયું છે—**કીંમત રૂ. ત્રણ.**

"જામે જમશેદ" લખે છે કે, મી૦ બનાજીએ જે કેટલાંક ઉપયોગી પુસ્તકો રચ્યાં છે, તેમાં આ પુસ્તક—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરેસ્તો—આગેવાન જગા લે છે, તેની એકેક પછીની બે આવૃતિઓ સઘળી ખપી જવાથી હાલમાં તેની ત્રીજી આવૃતિ બાહેર પાડી છે. કપડાંનાં સુંદર પાકાં પુઠાંમાં બાંધેલું લગભગ પાંચસો સફાનું એક હૅન્ડસમ વોલ્યુમ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયકનું આ પુસ્તક એક **નાની ઉધરતી છોકરીથી તે ઉમરે પુગેલી પાકટ વયની સ્ત્રીઓ સુધાં સઘળી બાનુઓને એકસરખું ઉપયોગી થઇ પડે તેવું છે. સૌથી** પહેલાં આ દુન્યામાં સ્ત્રીજાતીની ઉત્પત્તિ કેમ થઇ અને શા કારણે થઇ તે વિષે દુન્યાના જુદા જુદા ધર્મોએ તેમજ ફીલસુફોએ કરેલા ખોલાસા સમજાવ્યા છે. શરૂઆતનાં એ પ્રકરણની પછી પુસ્તકના બાકીના આખા ભાગમાં સ્ત્રીઓને લગતી સંખ્યાબંધ બાબદો વિશે કીમતી જ્ઞાન આપનારૂં વિવેચન કર્યું છે. જુવાનીનો વખત તેમજ અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો અને લગનનું વચન આપતી વખતે શું સંભાળ રાખવી તે વીશે જાહેર કરેલા વિચારો જાણવા જોગ છે. લગન પછી

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

હમેલદાર હાલતમાં શું સંભાળ રાખવી, વેદના વગર બાળકને કેમ જન્મ આપી શકાય અને બાળકને જનમ્યા પછી તંદરોસ્ત હાલતમાં કેમ ઉધારવું તેને લગતી ઉપયોગી સુચનાઓ આપી છે. ત્યાર બાદ સ્ત્રીનાં શરીરની રચના સમજાવી ખુબસુરતી કેમ મેળવવી અને કેમ જાળવી રાખવી તે વીશે વીવેચન કર્યું છે. સારી તંદરોસ્તી ભોગવવા માટે કેવો ખોરાક લેવો, કેવો પોશાક પહેરવો અને શું કસરતો લેવી તે વીશે આગળ ચાલતાં ઉપયોગી સુચનાઓ કરી છે, પણ એ પુસ્તકનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તો હજી આગળ આવે છે. બીમારની માવજત માટે તેમજ કાંઇ અકસ્માત યા હોનારત વખતે ડાકટર આવી પુગે તે અગાઉ લેવાના સહેલા સાદા તાત્કાળીક ઉપાયો સુચવવા પાછળ એ પુસ્તકનાં કેટલાંક પ્રકરણો રોકયાં છે અને હીસટીરીયા જેવાં સ્ત્રીજાતીને બરનાં કેટલાંક દરદો કેમ અટકાવવાં તેના ઉપાયો સુચવ્યા છે. ટુંકમાં એક વારતાનું પુસ્તક એક વાર વાંચીને બાજુએ મેલી દેવામા આવે તેવું આ પુસ્તક નથી. એ વાંચવાનું નહીં, પણ ફરી ફરીથી વાંચીને અભ્યાસ કરવા લાયકનું છે. તેના અભ્યાસથી જે જ્ઞાન મળે તે સંસાર ચલાવતાં અચઅુચ કોઇમી વખતે-અણીની ધીકે-કીમતી આશીરવાદ જેવું થઇ પડે તેમ છે અને તેથીજ આ પુસ્તકને આપેલું "સ્ત્રીના મદદગાર ફીરેસ્તા"નું નામ તદ્દન બંધબેસતું છે. નાની છોકરીઓને યા ઉમરે પુગેલાં બાનુઓને કોઇમી શુભ અવસરે એકાદ નાની અને સસ્તી પણ ઉપયોગી ભેટ આપવી હોય તો તે માટે ફક્ત ત્રણ રૂપીઆની કીંમતનું આ પુસ્ત તદન બંધબેસતું છે. હાલ તેની ત્રીજી આવૃતિ કહાડવામાં આવી છે, તેજ તેના ઉપયોગીપણાંનો મજબુત પુરાવો છે."

સાંકળીયું:—પ્રકરણ ૧ લું. સ્ત્રી—ઓની ઉત્પત્તિ-"નારી જાતી તમામ જગતની ઉત્પત્તિનું મુળ છે." સ્ત્રી જાતીએ દેખાડેલા

ઉમદા સદગુણો અને શકિતઓ; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો; સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે? **૨. કુમારીકા**—જુવાની કેમ ગુજારવી; ખોરાકની અસરો; બદજુસ્સાપર કાબુ; એક ફસેલી સ્ત્રીની કહાણી; છાળકાં મગજના જુવાન્યા માટે ચેતવણી. **૩. પરણેતર**—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; **અદરાવું**—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો; પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાણ; લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવા જોઇતી સંભાળ; અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો; **લગ્ન**—દુઃખની વખતે મહેારદાર કેવી હોવી જોઇયે? ઘર ધણીઆણી; ઘર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાન રાખવા જોઇતા દસ કાનુનો. **૪. હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન**—પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ; પવિત્રાઇથી પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો; છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રીને બોધ; જરા પણ દુઃખ વગર જન્મ આપવાની રીત; ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું; હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત; અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું; દસ કારણો, કુદરતના ઇલાજો; હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો; હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઇતી અંગકસરત; જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત. **૫. બચ્ચાંના દરદોના ઉપાયો; ૬. માતા**—નામાંકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે છોકરાંની તનની કેળવણી; ખોરાક અને પોશાક; છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત; છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે? છોકરાંની મનની વળણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર; **છોકરીઓની કેળવણી**—યુનિવરસિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી; **૭. શરીરની રચના—શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો**—તેઓની બનાવટ, કાર્ય અને શકિતઓ. **૮. ખુબસુરતી કેમ મેળવવી**—ખુબસુરતીનું પ્રથકરણ (Analaysis) ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો; સદગુણો અને સ્વભાવની

ખુબસુરતીપર અસર; ખુબસુરતી; આત્માની, મનની, શરીરની; **ચામડી**–ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત; **ચામડીની કરચલી**—કારણ; ઇલાજ; **બાલનો** ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ; **બાલની સંભાળ; દાંત**–દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર. **દાંત કોહવાનાં કારણો, ઘાટઘટમ**–શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત; શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી? જાડું શરીર થવાનાં કારણો; તેને પટલું કરવાના ઇલાજો; અતિ પટલાં શરીરને ઘટ-મદાર બનાવવાની રીત: ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત; **હાથ** સુંદર બનાવવાની રીત; **પગની સંભાળ**—પગના દરદો અને ઇલાજો. **પગનો સોજો**, કદરૂપાં કાન અને નાકને સુધારવાની રીત. ૯. **તંદરોસ્તી**, સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી? તંદરોસ્તીનો આધાર; મન કેવી રીતે દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે? મનની અસરોથી દરદો સાજાં કરવાની રીત; હસવાથી દરદો સાજાં કરવાની રીત; હંમેશાં જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાની રીત ૧૦. **ખોરાક** ખાવાની જરૂર; ખોરાકના તત્વનો કોઠો; ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઇએ? **ફળફળાદી,** દવા તરીકે. મનની શકિત વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે? સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર. ૧૧. **અંગ કસરતની** જરૂર, ૧૨. **પોષાક**, પટા ટાઇટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં ભયંકર દરદો; ૧૩. **ગાયણ**, ૧૪. **માસિક માંદગી**—માસિક માંદગીનાં દરદો; ૧૫ **બિમારની માવજત,** સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ; તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો; ઉડતા રોગની સંભાળ; ૧૬. **ડાકટર આવે તે અગાઉના જીવ બચાવવાના ઇલાજો, ઝેરના ઉપાયો;** ૧૭. **સ્ત્રીઓનાં દરદો,** તેઓને અટકાવવાની રીત; હીસતીરીયા, બેજાંના દરદો; ઘેલાપણું, મગજનું નબળું પડી જવું; ધખારા; ગમગીની (Melancholia) ખરી; લોહીના બગાડાથી થતાં દરદો. ૧૮. **સ્ત્રી બોધ,** સ્ત્રીઓના વહેમો; રીવાજો; રીતભાત. ૧૯. **નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થવું?** એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન.

નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ ચરિત્રો—યુરોપની નામાંકિત બાનુઓ—મહારાણી વિકટોરિયા; મેડમ બ્લાવાટસ્કી, મીસીસ એની બીસાંટ; શાર્લોટ કોરડે; રશિયાની કેથેરાઇન, **હિન્દની નામાંકિત નારીઓ**—રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકરીન; ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, **નામાંકિત પારસી બાનુઓ**—બાઇજી સાહેબ જરબાઇ નવરોજી વાડિયા, બાઇ સાહેબ દીનબાઇ નશરવાનજી પીટીટ; લેડી શાકરબાઇ દીનશાહ પીટીટ; લેડી આવાંબાઇ જમશેદજી જીજીભાઇ., સરનાં પીરોજબાઇ; મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા; સુનાબાઇ ન. રૂ. બનાજી—

કુલ્લે ૫૦૦ પાણાંનો દળદાર ગ્રંથ.

ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,

જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

કીંમત ફક્ત બાર આના.

કુદરતનું કાર્ય એક ચોકકસ નિયમને આધારે ચાલે છે. મનુષ્ય જાત તે કાયદાનું જ્ઞાન ધરાવવાની એક કોશેષ નહીં કરતાં ભલતે રસ્તે જાય છે, અને તે મૂળ અગત્યની ભૂલનાં પરીણામે દરેક પ્રકારનાં દુઃખો ખમે છે. કુદરતના નિયમો તોડવાથીજ, દુઃખ દરદ અને કવખતનાં મોત નિપજે છે. મનુષ્યને ઉત્તમ મન-શકિત પરમાત્માએ

બક્ષી છે, પણ તેનો ઉપયોગ કરવાનું જ્ઞાન નહીં હોવાથીજ આફતોની સામે થવાની શકિત હોવા છતાં અજ્ઞાનપણાને કારણે ઇલાજ હાથમાં હોવા છતાં દુઃખ-દરદ અને આફતો દુનિયાનો મોટો ભાગ ખમે છે—મનશકિતનું મહાન બળ દરેક ઇન્સાનમાં છે તેનો કેમ ઉપયોગ કરવો અને તે શકિતની મદદથી દરેક કાર્યમાં કેમ ફત્તેહ મેળવવી તેનો ઉપયોગી રસ્તો શિખવનારૂં આ પુસ્તક વાંચી મનન કરવાથી અમૂલ્ય લાભ થશે.

સાંકળીયું:—૧. મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે? **વિચાર શકિતને લગતી મોટી શોધો.** એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે (Telepathy) વિચારશકિત એક બળ છે—વિચાર શકિતની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન ભેજાં વગર કામ કરી શકે છે—મનનું એક છુપું (Subjective) અને બીજું જાહેર (Objective) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. ૨. **છુપાં મનની ભેદી ખાસિયતોની શોધો** છુપાં મનપર સુચનાશકિત (Suggestion)ની ભેદી અને ચમત્કારિક અસરો. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કાબુ ધરાવે છે. ઉંઘમાં દુઃખ દરદો કેમ સાજાં કરવાં, માઠી ટેવો કેમ સુધારવી, અભ્યાસને માટે છુપી મનશકિત કેમ ખિલવવી, ખોવાયલી ચીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવારૂ સુચના. મજબુત સુચના શકિતથી થતી બળવાન અસર. મનના ભારે જુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશકિતથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે. મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાજાં થાય છે. ૩. **છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી ગુણ.** આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી યાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તેની સમજણ. **મોતપર કાબુ મેળવવાની રીત.** ઇચ્છાશકિતનાં બળ (will-power)થી મોતમાંથી બચેલા માણસોના દાખ-

લાઓ. મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. **નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત,** નસીબનું બંધારણ કલ્પના શક્તિ (imagination), મનની એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છાશક્તિ (will-power) એ ત્રણને ખિલવી, નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત. મનની લગતી મહાન શોધોનો ટુંક સારાંશ.

બંદગીનું બળ

અને તેના મળેલા જાણવા લાયક જવાબો.

હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યા (Science) અને ફીલસુફી સાથે સમજણ.

આવૃત્તિ ત્રીજી—કિંમત રૂ. એક.

હરેક ઇન્સાન આ જીવતી જીંદગી દરમ્યાન તરેહવાર રીતે દુઃખી અને પરેશાંન થાય છે જે વેળા ભલતા માર્ગ ઉપર ઉતરી પડવાને બદલે જ્યારે નધારેલી મુશ્કેલી અને નાચારી આવી પડે ત્યારે પોતાથી બનતી દરેક પ્રમાણિક કોશેશો પુર ખંતથી કરવા સાથે ઇશ્વરની બંદગી કરી તે મહાપ્રતાપી સાહેબની મદદ સાફ જીગરે માગી હોય તો તે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા ગયબી મદદ કરી હરેક મુશ્કેલીમાં આસાની બક્ષે છે અને ભારે મુસીબતમાંથી પણ બંદગીની બરકતથી દરેક રીતે રાહત મળે છે તેના દાખલા દલીલ સાથના પુરાવા આ પુસ્તકમાં આપ્યા છે, જે વાંચવાથી ભારે ફાયદો હાંસલ થશે.

સાંકળીયું:—પ્રકરણ ૧ લું. બંદગી એટલે શું?—૨. બંદગી કરવાથી થતા અમૂલ્ય ફાયદાઓ—બંદગી આપણને પવિત્ર બનાવે છે—બંદગીથી થયલા મહાન નરો—બંદગીથી મળતી દુઃખ અને મુસીબત સહન કરવાની શક્તિ—બંદગીથી માંગવાથી ફાયદાઓ. ૩. બંદગીના

જાણવા લાયક જવાબો—બંદગીનાં બળથી સાજાં કરવામાં આવેલી બીમારી અને દરદો—બંદગીથી દરદો સાજાં થાય છે, પૈસાની તંગી અને મુશ્કેલી દુર થાય છે, તેના ખરા બનેલા દાખલાઓ—બંદગીનાં બળથી પૈસાની મદદ મેળવી એક ગરીબ વિદ્યાર્થી ઉંચ. પ્રકારનો તમીમી અભ્યાસ કરવાને શક્તવાન થયો—૪. બંદગીનાં જવાબ—૫. ફિરસ્તાઓ, મહાત્માઓ, દેવતાઓ બંદગીના બળથી લોકોનું રક્ષણ કેમ કરે છે?—ભલી દુવા અથવા આશિષનું બળ—તેના આધાર—બંદગીના અવાજથી થતો અણુદિઠ ફેરફાર—મંત્ર વિદ્યાની સમજણ—મરણ પામેલા માણસપર થતી બંદગીની અસર. ૬. બંદગીનો જવાબ મેળવવાની રીત—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ખંતની જરૂર—બંદગીને માટે ધ્યાન ધરવાની રીત—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ઇશ્વરની ખરી ભકિત કેવી હોવી જોઇએ.

બારે–કે–પોબારે?

જાણીતા આરટીસ્ટ મી૦ ધુરંધરનાં ચોત્રીસ ચિત્રોવાળું

એક ફાંકડું પુસ્તક.

મી૦ પેસ્તનજી ફીરોઝશાહ કાપડીયા, બી. એ.

હયરતની રસીલી કલમથી લખાયલી એક જોરાવર અને ફતેહમંદ પારસી સંસારી વાર્તા—વાર્તાનું વળું ચાલુ પારસી સંસારનું એક સાચ્ચું સ્વરૂપ રજુ કરે છે. ઘરડાં એટલે ઘેલાં એમ માનનારાં મતલબી સગાંઓને લખેશ્રી બાઇ ચાંદનબાઇ હીરામાણેક એક નસિહતકારક ધડો આપે છે. મુંબઇ નગરીની કહેવાતી "ઉંચે ઉપારેની સોસાયટી" અને ગામડાંની નિખાલસ નિર્મળ જીંદગી વચ્ચેનો તફાવત ફ્રેની હીરામાણેક અને રાંદેર રહેતી જરના પાત્રોમાં રામબાણ જોવામાં આવે છે. ધણી છોકરાંને ઠોકરે ઉરાડનાર પાપી બેવફા પરણેતરનો અંજામ જોવો હોય તો દીના વકીલનું પાત્ર લગાર ધ્યાનથી વાંચશોજી.—**કીંમત રૂ. ચાર.**

"હયરત"ના બીજાં રસીલાં નૉવેલો.

કરમની કહાણી! યાને નસીબનાં નખરાં—હયરતની રસીલી કલમથી લખાયલી રસીલી પારસી સંસારી વાર્તા—

પારસી સંસારનો એક રસીલો સફો રજુ કરનારી ધુરંધર જેવા નામાંકીત આરટીસ્ટનાં ખાસ દોરેલાં ચિત્રો સાથની રસીલી નૉવેલ—

કીંમત રૂ. ૪.

"ખુદાને ખબર" યાને "નવી મમ્મા" એક રસીલી પારસી સંસારી વાર્તા—ખાસ દોરાવેલાં અનેક ચિત્રો સાથે—હેન્ડસમ વાલ્યુમ—

કીં. રૂ. ૪.

૨૨૦–૨૨૨ વોરા બજાર, કોટ, મુંબઇ.